

苏州好滋味 唯亭街道8元快餐

产品名称	苏州好滋味 唯亭街道8元快餐
公司名称	苏州好滋味餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区新峰路188号
联系电话	18020259729

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：苏州好滋味餐饮管理有限公司

错误的早餐吃法

传统风味早餐

早餐内容：油条、豆浆

受欢迎原因：很多人都是从小就在爷爷奶奶的带领下，习惯了早上吃油条加豆浆的，不但口味上习惯了这种吃法，而且感情上也有多年的“积蓄”。

评点：油条是高温油炸食品，跟烧饼、蛋饼、煎饺等一样都有油脂偏高的问题。食物经过高温油炸之后，营养素会被破坏，还会产生致ai物质；而且油条的热量也比较高，油脂也难消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期使用。

建议：早餐一定要有蔬菜或者水果，豆浆加油条的吃法少吃，一星期不宜超过一次，而且当天的午、晚餐必须尽量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物，并多补充蔬菜。

错误的营养晚餐方式

凡是那些马上能放进嘴里的加工食品，多半都是高脂肪、高精白淀粉、低膳食纤维的食物。即便在快餐店吃一餐看似丰富的套餐，8元快餐，多半也严重缺乏蔬菜，没有粗粮、薯类和豆类，膳食纤维和抗yang hua物质不足。

对策：提前在办公室备一点应急食品，比如水果、坚果、牛奶、酸奶、豆浆等，在下班之前就吃掉，让下班的路上不感觉特别饥饿，特别疲惫。如果在路上已经忍不住吃了快餐，或者卖了一些外卖，注意控制一下数量，回家之后可以再补点蔬菜水果。

快餐的配送厨房之一切需购物品都有必要呈报行政主管，再由行政部门人员收买，购回之单据按程序。有必要实地考察承揽商的出资规模，稳重评价承揽商的经济实力，中式的快餐观赏所承揽的工厂对照其宣扬材料是不是相符。由于有些只要简便单位的空壳公司，借厂观赏倒买合约的事情屡见不鲜。合同期按出资金额多少来拟定，厨具可按年折旧由厂方适价收买或转让下一家运营者。担任预支伙食费用，保证按质准时供给优异饮食效劳。从区域中心厨房内加工制造养分餐，运输配送到客户工作地。

苏州好滋味-唯亭街道8元快餐由苏州好滋味餐饮管理有限公司提供。苏州好滋味餐饮管理有限公司是从事“餐饮管理,快餐配送,食堂承包”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：朱发伟。