

# 德膳源膳食 学校食堂承包 罗岗食堂承包

产品名称	德膳源膳食 学校食堂承包 罗岗食堂承包
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

## 产品详情

### 德膳源膳食公司提醒冬天饮食注意调整

在冬季，人们的食欲多有增加，但这并不意味着在冬季人体需要更多的热量，这是由于人体的“ ”在寒冷的气候下，运转有所改变造成的。

科学研究发现，冬天的寒冷影响着人体的系统，使人体的甲状腺素等分泌增加，从而促进和加速了蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增强机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。

对于体质偏弱而无严病的人来说，可以根据自己身体的实际情况，适当选用一些药食两用的食品，如红枣、、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药、扁豆、桂圆、山楂、饴糖等，再配合营养丰富的食品，就可达到御寒进补的目的。

对于肥胖的人来说，冬季是减轻体重、控制肥胖的大好时机。此时，肥胖者晚餐应少吃，并安排得清淡一些。由于晚间人体摄入的营养素易转化成脂肪而储存，同时，晚间活动量小，如果晚餐丰盛则易引起升高，并易沉积于血管壁上，学校食堂承包，为硬化埋下隐患。

妇女在冬季应增加无机盐和维生素的摄入，尤其是钙和铁应有充分的供应。老人和儿童及体质虚弱者或慢性消耗性疾病患者，生理耐寒能力差，寒冷对他们是很大的威胁，尤其需要蛋白质。蛋白质、脂肪和碳水化合物三者应保持合理的比例，三者应分别占13%-15%、25%-35%、60%-70%为宜。

老人冬季宜常吃粗粮、杂粮和薯类。如玉米、荞麦、燕麦、红薯、马铃薯、羊奶、兔肉、动物肝、动物血、豆腐、芝麻酱、红糖、虾米、虾皮以及带色叶菜都适于冬季进食。

此外，冬季进补御寒，调整饮食的同时，应进行耐寒力锻炼从而增强适应能力。如忽略了人体本身的生理耐寒力，而一味依赖食物御寒，过多地食用高热能高脂肪的食物和酒类等，可造成和加血。而且，一冬下来，有可能多长出赘肉，会给原来就胖或功能不佳者带来许多不利影响。因此，冬天应坚持适当

的体育运动，如太极拳、散步、打球等，这样可促进新陈，加快全身血液循环，增强胃肠道对营养的消化吸收，真正达到食而受益的目的。

## 德膳源餐厅卫生管理制度

- 1.端正服务态度，提高服务质量，规范操作，礼貌待人，文明用语，做到精心服务。餐厅卫生实行按片分工、包干到人头的卫生管理办法进行实施。
- 2.门窗地面采取一扫、二洗、三拖的程序，附近食堂承包，保证餐厅环境卫生，门窗整洁，餐桌椅、地面清洁无水渍、无残渣、无油腻感。
- 3.餐桌摆放整齐、干净达到“六面光”。在营业高峰时要及时擦净桌面，保持所用抹布的清洁和地面干净，及时回收用过的餐盒。
- 4.有消费者用餐时，罗岗食堂承包，不得清扫地面。
- 5.发现或经消费者告知食堂所提供的食品有感官性状异常、变质或疑似变质时，应当立即告知有关出售人员停止出售该食品，并立即向该食堂经理报告。
- 6.每次营业结束后，要做好桌椅及地面的清扫，整理工作。对所用的抹布等工具进行消毒并放在定点位置挂放整齐。做到食渣桶的清洁、干净整齐加盖贮存。

## 食堂承包公司：六种常吃早餐易变肥

### 专业食堂承包公司提醒您：

很多女性们以为，不吃早餐或早餐吃少都能有助减肥，其实这种观念是错的。不吃早餐或吃的不当只会让你越来越胖。今天就告诉你哪些早餐让你一吃就胖。

### 专业食堂承包公司提醒您：吃法一：“回味早餐”

早餐内容：剩饭菜，或剩饭菜炒饭、剩饭菜煮面条等等

受欢迎原因：不少家庭的“妈妈”都会在做晚饭时多做一些，第二天早上给孩子和家人做炒饭，或者把剩下的饭菜热一下。这样的早餐制作方便，内容丰富，基本与正餐无异，通常被认为营养。

专家评点：剩饭菜隔夜后，蔬菜可能产生一种致病物质，吃进去会对人体健康产生危害。

建议：吃剩的蔬菜尽量别再吃;把剩余的其他食物做早餐，一定要保存好，以免变质;从冰箱里拿出来的食物要加热透。

### 专业食堂承包公司提醒您：吃法二：速食早餐

早餐内容：各种西式快餐

受欢迎原因：西式快餐如汉堡包、油炸鸡翅等，一向是时尚人群的饮食偏好。而且现在不少快餐店也提供早餐，如汉堡包加咖啡或牛奶、红茶，方便快捷而且味道也不错。

专家评点：这种高热量的早餐容易导致肥胖，油炸食品长期使用也会对身体有危害。用西式快餐当早餐，午餐和晚餐必须食用低热量的食物。另外，这种西式早餐存在营养不均衡的问题，热量比较高，但却往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。

建议：选择西式快餐做早餐，应该再加上水果或蔬菜汤等，以维持营养均衡，保证各种营养素的摄入。另外不要长期食用。

德膳源膳食(图)-学校食堂承包-罗岗食堂承包由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。东莞市德膳源膳食管理服务有限公司(www.dgdsy168.com)为客户提供“饭堂承包,膳食管理服务”等业务,公司拥有“德膳源”等品牌,专注于宾馆、餐饮等行业。欢迎来电垂询,联系人:谭先生。同时本公司(www.dsyftcb.com.cn)还是从事惠州饭堂承包,惠州食堂承包,惠州膳食公司的服务商,欢迎来电咨询。