

南沙食堂承包 食堂承包管理 德膳源膳食

产品名称	南沙食堂承包 食堂承包管理 德膳源膳食
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

工厂食堂承包饮食随季节调整

秋季是一个较为爽朗的季节，随着季节的变化我们的工厂食堂承包公司对饮食健康需要也随着变化。为了能更好的为我们的员工提供有益健康的饮食，我们需要更多的关注我们的员工饮食习惯同时还要针对不同的季节改变我们的菜式。面对不同的气候我们也需要做一些调整。特别是现在的秋冬季节。

一、工厂食堂承包高度重视养分改进方案餐饮安全监管作业，充分认识做好养分改进方案餐饮安全监管作业的重要性、紧迫性和艰巨性。

二、将养分改进方案餐饮安全监管作业作为本年作业的重中之重，依照全国养分改进方案领导小组的要求和布置，仔细实行餐饮安全监管职责，食堂承包公司，精心组织施行，保证供餐安全。

三、强化平时监督检查，紧密结合本年工厂食堂承包安全专项整治和要点种类的综合治理，并对养分改进方案的供餐食堂、供餐公司和工厂食堂承包公司展开排查，消除食物安全隐患，严厉查处行为。

四、与行政部门一起做好养分改进方案餐饮安全训练作业，要抓紧拟定训练方案，对施行养分改进方案工厂食堂承包相关人员进行训练。

五、将养分改进方案餐饮安全监管作业纳入绩效查核内容，强化对底层监管部门餐饮安全监管作业进行查核与评价，鼓舞，鞭笞后进，执行监管职责。由此，工厂食堂承包食物安全隐患，及公司职工的膳食质量将有得到提高，食物监督力度将发扬光大。

饮食养生是指通过控制饮食从而达到养生的效果

晚餐吃少不宜

“晚餐吃少”已被人们奉为养生的经验。但儿童不适合这一“法则”。儿童的胃肠功能尚未发育完全，胃容量较小，食物在胃内停留三四个小时就被“排空”了；另外，儿童肝中储存的糖原不多，耐受饥饿的能力也较差。而晚餐与第二天的早餐相隔10多个小时，如果吃得少，没到睡觉，孩子就饿了。更要注意的是，儿童正处于体格和智力生长发育的旺盛时期。其所获得的营养不仅要用于维持日常的活动，还要满足生长发育的需要，而这种发育通常都会在夜间睡觉时发生。因此，晚餐吃得太少，就无法满足孩子夜间生长的需要。

所以，孩子的晚餐要吃饱、吃好。一般来说，晚餐提供的热量应占全天总热量的30%，少吃肥肉、油炸食品等高脂类食物或不易消化的食物，而以富含淀粉、蛋白质、粗纤维和维生素的食物为佳。儿童晚餐还要因人而异，对那些身体较瘦弱的孩子，家长不能限制；但若孩子已经超重或肥胖，则应坚持“晚餐吃少”的原则。这里所谓的“少”是指热量少，并不是数量少，即少吃脂肪、糖、淀粉高的食物；多吃些蛋白质丰富的食物和蔬菜、水果等。对于晚上常感到饥饿的孩子，可适量加餐，但不要吃得太饱，比如喝杯牛奶。此外，加餐的时间距离睡觉时间不少于一小时。

喝点醋

日本多家大学的研究成果指出，醋有预防和改善、减轻疲劳等多种用途。研究人员让一组成年患者每天饮用含15到30毫升苹果醋的饮料，8周后，这组患者的血压比另一组未服用醋饮料患者的血压下降15到30毫米柱。另外，如在进食时喝一小杯醋，能抑制人餐后血糖上升。醋除了含有可以解除疲劳的柠檬酸外，还含有谷氨酸等多种氨基酸，可帮助预防和改善内脏脂肪综合征。

白果粥治支气管

取白果仁6克，粳米150克，熬煮成粥，冰糖调味，作早餐食用，可助温肺气、镇咳平喘。常食白果粥，可把“吃”掉。

糖醋百合

推荐理由：百合主要含仙碱等多种生物和营养物质，有良好的营养滋补功效，特别是对病后体虚、衰弱等症大有裨益。百合性甘、平、无毒，具有补中气、的功能。

新鲜百合口感好，细腻爽口，如果再用糖醋来调味，在燥热的初秋算是一道很开胃的爽口菜。

糖醋百合也可以做成凉菜，加入番茄汁和白糖来调味，如果再放点木耳和葱花，红、白、黑、绿相间，颜色鲜明，不但爽口，还非常好看。

制作方法：

- 1.准备百合、肉丝各300克，洋葱150克，柠檬汁1汤匙，酱油2汤匙，盐、糖适量，太粉1汤匙；
- 2.肉丝加酱油腌3分钟，调入太粉拌匀；
- 3.百合放入滚水中烫熟，沥干备用；
- 4.柠檬汁、糖和盐拌匀成调味酱，食堂承包管理，备用；
- 5.起油锅将洋葱爆炒，加入肉丝一起拌炒；

6.起锅前加入百合和调味酱，炒匀即可。

吃蜂蜜别用开水冲

蜂蜜能润，所以，在秋燥当道的时节，可多吃蜂蜜。现代医学研究表明，服用蜂蜜可促进吸收，增进食欲，同时可提高机体的功能。需注意的是，蜂蜜不能用沸水冲。沸水可使蜂蜜中的淀粉酶发生分解，南沙食堂承包，维生素C破坏可达20%-50%，其他营养成分也都会发生变化，色泽也会由白变深变暗，食堂承包哪家好，降低蜂蜜本来的营养价值。

东莞膳食公司阐述膳食纤维，指不易被消化的食物营养素，在消化系统中具有吸收水份的作用。膳食纤维主要是非淀粉多糖的多种植物物质，包括纤维素、木质素、甲壳质、果胶、葡聚糖、菊糖和低聚糖等，通常分为非水溶性膳食纤维及水溶性膳食纤维两大类。它是健康饮食不可缺少的物质，纤维可以清洁消化壁和增强消化功能，纤维同时可稀释和加速食物中的致物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠。

东莞膳食公司告诉你富含膳食纤维的食物有:

1

富含膳食纤维的食物首推的就是笋了，笋的主要成份就是粗纤维

2

排在笋后面的还有就是薯类了，比如红薯，紫薯等

3

此外芹菜的膳食纤维含量也是数一数二的

4

蔬菜里还有茄子的膳食纤维含量很高，别看它软塌塌的哦~东莞膳食公司

5

富含膳食纤维的蔬菜，还有一样不得不提的就是牛蒡，它除了富含膳食纤维，还有各种丰富的矿物质。

6

水果中无花果的膳食纤维含量很高，每240克含6.6克膳食纤维。

7

除了以上这些，绿叶菜，豆类都富含膳食纤维，平时可以多多食用。

南沙食堂承包-食堂承包管理-德膳源膳食(诚信商家)由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。南沙食

堂承包-食堂承包管理-德膳源膳食(诚信商家)是东莞市德膳源膳食管理服务有限公司(www.dgdsy168.com)升级推出的,以上图片和信息仅供参考,如了解详情,请您拨打本页面或图片上的联系电话,业务联系人:谭先生。同时本公司(www.dsystem.com)还是从事东莞工厂饭堂承包,东莞工厂食堂承包,中堂食堂承包公司的服务商,欢迎来电咨询。