

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Quả chiều	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (Loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	
											P ⁽²⁾	Protein động vật/Protein tổng	L ⁽²⁾				G ⁽²⁾
Tiêu chuẩn									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 3	Hai 13/11	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh chua thịt	Bí xanh xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	974.3	46	18	72	30	79	15	89.5	1.5
	Ba 14/11	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Đậu Tứ Xuyên	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa TH True Milk	989.5	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4
	Tư 15/11	Cơm	Thịt gà om nấm	Ruốc thịt	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào	Ổi	Sữa tươi Vinamilk	1010	48	17	69	34	77	14	88	1.6
	Năm 16/11	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa ngũ cốc	961	45	17	67	32	76	13	89.5	1.4
	Sáu 17/11	Cơm	Cá file tẩm bột	Đậu, thịt sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Bí đỏ xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	936.5	44	18	72	30	79	15	89.5	1.6

Ghi chú: ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

⁽²⁾ Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
3	Thứ 2 13/11	Bún thang	Bánh đa cua lá lốt	Xôi ruốc	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3 14/11	Phở bò	Mỳ gà bò	Bánh bao nhân thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 4 15/11	Bún riêu	Bánh đa cua chả lá lốt	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5 16/11	Phở gà	Bún mọc	Xôi chả	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 6 17/11	Bánh mì sốt vang	Súp ngô gà	Bún thịt chân giò	Sữa tươi	Bánh mì bơ

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Chi Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
3	Thứ 2 13/11	Sườn om dưa	Cá rim mắm	Cà muối	Canh chua thịt	Bí xanh xào
	Thứ 3 14/11	Thịt kho trứng cút	Đậu Tứ Xuyên	Muối vừng	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su cà rốt xào
	Thứ 4 15/11	Gà om nấm	Tép rang khế	Dưa góp	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào
	Thứ 5 16/11	Bò xào măng	Lạc chiên	Cà muối	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào
	Thứ 6 17/11	Thịt chân giò luộc	Đậu, thịt sốt cà chua	Dưa góp	Canh su hào hầm xương	Bí đỏ xào

Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu