

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 hàng 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 2	Hai (5.2)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Lạc chiên	Canh bí nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	844.9	48	18.1	55.2	26.4	55.5	13	140.0	1.8
	Ba (6.2)	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt chùng mắm tép	Canh su hào hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	1080.2	61	15.1	49.4	24.8	60.1	11	120.0	1.4
	Tư (7.2)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu tôm	Su hào, cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1072.6	60	22.9	48.0	24.9	52.2	12	105.0	1.8
	Năm (8.2)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngô	Canh bắp cải nấu cà chua	Bí xanh xào	Thanh Long	Sữa su su Vinamilk	1045.6	59	16.0	48.0	21.3	62.7	12	120.0	1.8
	Sáu (9.2)	Cơm	Gà KFC	Khoai chiên	Canh chua thịt	Pepsi	Dưa hấu	Sữa Yogurt TH True Milk	1038.4	59	21.4	48.0	28.1	50.5	13	140.0	1.8

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

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 2/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 2	Hai (5.2)	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (6.2)	Bún thang	Bánh đa thịt băm	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư (7.2)	Phở gà	Bún thang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (8.2)	Bún riêu giò	Súp ngô gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu (9.2)	Cháo sườn	Bún thịt chân giò	Xôi chả	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
Mà Chi Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 2/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Hai (5.2)	Gà rang lá chanh	Lạc chiên	Cà muối	Canh bí nấu thịt	Bắp cải xào
	Ba (6.2)	Cá rim gừng	Thịt chung mắm tép	Lạc chiên	Canh su hào hầm xương	Cải ngọt xào
	Tư (7.2)	Bò xào măng	Đậu kho nước thịt	Dưa góp	Canh cải nấu tôm	Su hào, cà rốt xào
	Năm (8.2)	Chân giò luộc	Thịt băm xào ngô	Cà muối	Canh bắp cải nấu cà chua	Bí xanh xào
	Sáu (9.2)	Sườn om dưa	Khoai chiên	Lạc chiên	Canh chua thịt	Cải ngọt xào

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

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy