

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	Quà 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 2	Hai 5.3	Cơm	Thịt băm rim hành	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	839.9	40	20	64	30	65	11	96	1.2
	Ba 6.3	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3
	Tư 7.3	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngô	Canh cải nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm 8.3	Cơm	Cá thanh tẩm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Su hào, cà rốt xào	Thanh Long	Sữa ngũ cốc	950.9	45	23	72	34	73	13	109	1.3
	Sáu 9.3	Cơm	Thịt bò sốt vang	Bánh mì	Salat dưa chuột		Dưa hấu	Sữa tươi Vinamilk	914.9	44	22	69	31	70	13	104	1.4

- 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
Mà Thị Diệu Thúy

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 mỳ
Tuần 2	Hai 5.3	Phở gà	Bún mọc	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Ba 6.3	Bún riêu giò	Bánh đa lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Tư 7.3	Phở bò	Mỳ gà bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Năm 8.3	Bún thịt chân giò	Súp ngô gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Sáu 9.3	Bánh mỳ sốt vang	Bánh đa thịt băm	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 3/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Hai 5.3	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Dưa góp	Canh chua thịt	Cải ngọt xào
	Ba 6.3	Gà rang gừng	Lạc chiên	Cà muối	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Tư 7.3	Sườn om dưa	Thịt băm xào ngô	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Khoai tây xào
	Năm 8.3	Cá rim gừng	Đậu sốt Tứ Xuyên	Dưa góp	Canh bí đỏ nấu thịt	Su hào, cà rốt xào
	Sáu 9.3	Thịt bò sốt vang	Bánh mì	Salat dưa chuột		

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
Mà Thị Diệu Thúy