

# 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 chiêu	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	
											P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
<b>Tiêu chuẩn</b>										735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 3	Hai 12.3	Com	Tôm rim thịt	Trứng ốp	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	1004.5	48	24	77	35	35	13	115	1.3	
	Ba 13.3	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh chua thịt	Giá xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	940.1	45	22	72	33	33	11	107	1.3	
	Tư 14.3	Com	Cá file sốt cà chua	Thịt băm chưng cà chua	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4	
	Năm 15.3	Com	Trứng đúc thịt	Lạc chiên	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào	Thanh Long	Sữa su su Vinamilk	884.5	42	21	67	31	31	11	101	1.4	
	Sáu 16.3	Com	Gà om nấm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí xanh nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa Yogurt TH True Milk	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3	

- Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.  
<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.  
<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.  
<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.  
<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



CÔNG TY CP 5SPRO

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
Tuần 3	Hai 12.3	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba 13.3	Bún thang	Bánh đa thịt băm	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Tư 14.3	Phở gà	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm 15.3	Bún riêu giò	Súp ngô gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Sáu 16.3	Bánh đa chả lá lốt	Bún thịt chân giò	Xôi chả rim	Sữa tươi	Bánh mì bơ



CÔNG TY CP 5SPRO

CÔNG TY  
CỔ PHẦN  
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  
Tháng 3/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai 12.3	Gà rang lá chanh	Trứng ốp	Cà muối	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Ba 13.3	Cá rim gừng	Đậu kho nước thịt	Lạc chiên	Canh chua thịt	Giá xào
	Tư 14.3	Bò xào măng	Thịt băm chung cà chua	Dưa góp	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm 15.3	Chân giò luộc	Lạc chiên	Cà muối	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào
	Sáu 16.3	Thịt rang tôm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Lạc chiên	Canh bí xanh nấu tôm	Khoai tây 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 Thúy*