

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 4	Hai 19.3	Com	Cá thanh tẩm bột chiên	Đậu sốt thịt băm	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Ba 20.3	Com	Tôm rim thịt	Chả cá thi là	Canh khoai hầm xương	Su su xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3
	Tư 21.3	Com	Gà rang lá chanh	Thịt băm chung cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2
	Năm 22.3	Com	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh Su hào, cà rốt hầm xương	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3
	Sáu 23.3	Bún	Chả	Nem rán	Canh chua thịt		Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	1006.5	48	24	77	35	35	11	115	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.

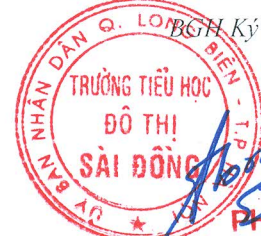
⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Châu

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 4	Hai 19.3	Bún thang	Bánh đa cua chả lá lốt	Cháo sườn	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Ba 20.3	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Tư 21.3	Bún riêu	Bánh đa cua chả lá lốt	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm 22.3	Phở gà	Bún mọc	Cháo thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Sáu 23.3	Bánh mì sốt vang	Súp ngô gà	Xôi thịt kho	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 Thị 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 4	Hai 19.3	Sườn om dưa	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào
	Ba 20.3	Thịt rang hành	Chả cá thì là	Lạc chiên	Canh khoai hầm xương	Su su xào
	Tư 21.3	Gà om nấm	Thịt băm chung cà chua	Dưa góp	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải ngọt xào
	Năm 22.3	Bò xào măng	Lạc chiên	Cà muối	Canh Su hào, cà rốt hầm xương	Khoai tây xào
	Sáu 23.3	Bún chả nem	Nem rán	Dưa góp	Canh chua thịt	

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
Mã Thị Diệu Thùy