

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 thuê

(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 5 | Hai 26.3 | Com | Thịt thái mỏng sốt cà chua | Lạc chiên | Canh cải nấu thịt | Khoai tây xào | Dưa hấu | Sữa ngũ cốc | 1001.2 | 48 | 24 | 76 | 35 | 35 | 11 | 114 | 1.4 |
| | Ba 27.3 | Com | Trứng đúc thịt | Đậu sốt thịt băm | Canh chua thịt | Bắp cải xào cà chua | Thanh Long | Sữa Yogurt TH True Milk | 857.1 | 41 | 20 | 65 | 30 | 30 | 11 | 98 | 1.4 |
| | Tư 28.3 | Com | Cá thanh tẩm bột chiên | Thịt băm xào ngô | Canh khoai hầm xương | Su hào xào | Dưa hấu | Sữa đậu nành Fami | 956.5 | 46 | 23 | 73 | 34 | 34 | 11 | 109 | 1.3 |
| | Năm 29.3 | Com | Thịt kho tàu | Trứng gà kho | Canh bí xanh nấu tôm | Giá xào | Thanh Long | Sữa tươi Vinamilk | 924.5 | 44 | 22 | 70 | 33 | 33 | 11 | 106 | 1.4 |
| | Sáu 30.3 | Com | Thịt rim tôm | Đậu sốt cà chua | Canh bí đỏ nấu thịt | Cải ngọt xào | Dưa hấu | Sữa chua ăn Vinamilk | 984.1 | 47 | 23 | 75 | 35 | 35 | 11 | 112 | 1.2 |

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 Thu

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 5 | Hai 26.3 | Bún riêu giò | Bánh đa cá | Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt | Sữa tươi | Bánh mì bơ |
| | Ba 27.3 | Phở gà | Bún mọc | Xôi trứng kho | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì dâu |
| | Tư 28.3 | Bún chân giò | Mỳ bò | Cháo sườn | Sữa tươi | Bánh mì bơ |
| | Năm 29.3 | Phở bò | Bánh mì sốt vang | Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì dâu |
| | Sáu 30.3 | Bánh đa chả lá lốt | Súp ngô gà | Xôi trứng | Sữa tươi | Bánh mì bơ |



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 TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 3/2018

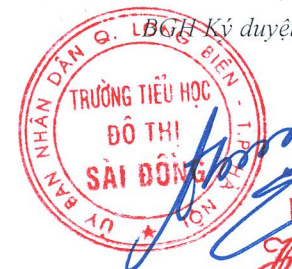
| Tuần | Thứ | Món ăn thứ 1 | Món ăn thứ 2 | Món ăn thứ 3 | Canh | Rau |
|--------|----------|--------------------|------------------|--------------|----------------------|---------------------|
| Tuần 5 | Hai 26.3 | Sườn sốt chua ngọt | Lạc chiên | Dưa góp | Canh cải nấu thịt | Khoai tây xào |
| | Ba 27.3 | Cá sốt cà chua | Đậu sốt thịt băm | Cà muối | Canh chua thịt | Bắp cải xào cà chua |
| | Tư 28.3 | Thịt rán ngũ vị | Thịt băm xào ngô | Lạc chiên | Canh khoai hầm xương | Su hào xào |
| | Năm 29.3 | Gà rang gừng | Trứng gà kho | Cà muối | Canh bí xanh nấu tôm | Giá xào |
| | Sáu 30.3 | Thịt rang tôm | Đậu sốt cà chua | Muối vừng | Canh bí đỏ nấu thịt | Cải ngọt 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
Mà Thị Diệu Châu