

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	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)	Quà chiều
										P ⁽²⁾	Protein trong vật/Protein trong tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
Tiêu chuẩn								532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 4	Hai (20.08)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng cút chiên kho	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Sữa Susu Vinamilk
	Ba (21.08)	Com	Gà rút xương chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Mướp hương xào nấm	Thanh long	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.8	Sữa ngũ cốc
	Tư (22.08)	Com	Cá file sốt cà chua	Ngô ngọt xào thịt	Canh riêu cua	Cải ngọt xào	Dưa hấu	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Năm (23.08)	Com	Thịt băm rim tôm	Trứng chưng cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Ổi	702.4	39.6	18.9	58.6	23.8	57.3	11	115	1.8	Sữa TH True Milk
	Sáu (24.08)	Bún	Gà, mọc				Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Sữa Susu Vinamilk

- 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
Mã Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG
Tháng 8/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai (20.08)	Sườn om dưa	Trứng cút chiên kho	Dưa góp	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào
	Ba (21.08)	Cá rim gừng	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh bí nấu tôm	Mướp hương xào nấm
	Tư (22.08)	Thịt kho tàu	Bò xào măng	Dưa muối	Canh riêu cua	Cải ngọt xào
	Năm (23.08)	Chân giò luộc	Trứng chung cà chua	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (24.08)	Bún gà, mọc				

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy