

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)	Quả chiều	
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾				G ⁽²⁾	Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
Tuần 5	Thứ 2(28/1)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu rán sốt thịt	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(29/1)	Cơm	Cá file sốt thì là	Thịt viên sốt nấm	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh tươi Kinh Đô/Sữa chua ăn HN Milk
	Thứ 4(30/1)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh Lotte Pie/Sữa ngũ cốc
	Thứ 5(31/1)	Xôi	Đùi gà Rô ti	Ruốc thịt			Dưa góp	Ồi	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8

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.



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 5	Thứ 2(28/1)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3(29/1)	Phở gà	Bún thang	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4(30/1)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5(31/1)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu



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 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 5	Thứ 2(28/1)	Thịt kho nước dừa	Đậu rán sốt thịt	Cà muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 3(29/1)	Gà chua ngọt	Thịt viên sốt nấm	Dưa muối	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4(30/1)	Thịt quay ngũ vị	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh chua thịt	Cải chíp xào nấm
	Thứ 5(31/1)	Thịt luộc	Gà xào hành nấm	Dưa góp	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt

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



[Handwritten signature]

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy