

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

Tháng 02/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 2	Thứ 2(11/2)	Bún chân giò	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3(12/2)	Phở gà	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Thứ 4(13/2)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5(14/2)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Thứ 6(15/2)	Mỳ bò	Xôi giò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

## 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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng - nhu cầu hằng 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)	Quà chiều
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
Tuần 2	Thứ 2(11/2)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu rán sốt thịt	Canh bí hầm xương	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh Lotte Pie/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 3(12/2)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Thanh Long	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(13/2)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Chả cá sốt thì là	Canh chua nấu thịt	Cải thảo xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa chua ăn HN Milk
	Thứ 5(14/2)	Cơm	Trứng đúc thịt	Gà xào hành nấm	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Chuối chín	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa ngũ cốc
	Thứ 6(15/2)	Cơm	Thịt xào chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh cải xanh nấu ngao	Cải ngọt xào	Ôi	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Vinamilk

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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Gianna*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Mã Chi Diệu Thùy*

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 02/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Thứ 2(11/2)	Cá om dưa	Đậu rán sốt thịt	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Cải chíp xào nấm
	Thứ 3(12/2)	Gà xào chua ngọt	Trứng cuộn	Dưa góp	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Thứ 4(13/2)	Sườn sốt me	Chả cá sốt thì là	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải thảo xào
	Thứ 5(14/2)	Thịt chân giò luộc	Gà xào hành nấm	Dưa góp	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 6(15/2)	Thịt bò xào măng	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh cải xanh nấu ngao	Cải ngọt xào

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  
*Mà Thị Diệu Châu*