

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Tháng 1 /2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai	Chả lá lốt	Trứng tráng mộc nhĩ	Rau muống xào	Canh me chua	
	Ba	Cánh gà chiên nước mắm	Thịt rang giềng		Canh bắp cải luộc	
	Tư	Thịt kho tàu	Tôm rang		Canh cải xanh nấu thịt	
	Năm	Cá kho giềng	Đậu sốt cà chua		Canh khoai tây cà rốt nấu xương	
	Sáu	Thịt rán chua ngọt	Thịt gà xào nấm tươi		Canh bí nấu xương	

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

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Dặng Chi Hạnh

Công ty TNHH thực phẩm Minh Thoa

Số 12A phố 8/3 Phường Quỳnh Mai, Quận Hai Bà Trưng, TP. Hà Nội

THỰC ĐƠN TUẦN 4

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

(Từ ngày 21 / 01 /2019 đến ngày 25 / 01 /2019)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN MẶN 2	MÓN MẶN 3	MÓN XÀO	MÓN CANH	BỮA PHỤ
Hai	21/01/2019	Cơm tẻ	Thịt rim mắm	Trứng tráng cuộn	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Chuối +Bánh
Ba	22/01/2019	Cơm tẻ	Thịt gà rang gừng		Bắp cải cà rốt xào thịt	Canh bí nấu gà	Bánh bông lan kinh đô
Tư	23/01/2019	Cơm tẻ	Thịt rang cháy cạnh	Đậu rán sốt cà chua	Su hào cà rốt xào	Canh cải cúc nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	24/01/2019	Cơm tẻ	Cá rô phi chiên giòn		Cà rốt giá xào miến thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh ga tô
Sáu	25/01/2019	Cơm tẻ	Thịt băm sốt cà chua		Cải thảo cà rốt xào thịt	Khoai tây cà rốt nấu xương	Sữa chua uống Vinamilk

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



(Ký, ghi rõ họ tên)

GIÁM ĐỐC

Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG



(Ký, ghi rõ họ tên)

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Dặng Chi Hạnh

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Đơn giá 25.000 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 và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Quà Chiều	Năng Lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỉ 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								523.5-710	30-40	13.0-20.0	≥48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥10	86-140	≤2
Tuần 4 21-25 2019	Hai 21/1 2019	Cơm	Thịt rim mắt	Trứng tráng cuộn	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Chuối +bánh	684.8	38.2	18.2	58.6	28.4	56.6	12	120	1.4
	Ba 22/1 2019	Cơm	Thịt gà rang gừng		Bắp cải cà rốt xào thịt	Canh bí nấu gà	Bánh bông lan kính đô	668.2	36.8	16.6	54.8	26.2	54.8	11	100	1.6
	Tư 23/1 2019	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Đậu rán sốt cà chua	Su hào cà rốt xào	Canh cải cúc nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk	688.2	38.8	17.8	58.2	25.6	58.8	12	120	1.6
	Năm 24/9 2019	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Cà rốt giá xào miến thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh ga tô	678.6	38.4	16.8	56.2	24.8	56.4	10	100	1.6
	Sáu 25/9 2019	Cơm	Thịt băm sốt cà chua		Cải thảo cà rốt xào thịt	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Sữa chua uống Vinamilk	662.8	37.2	18.6	54.2	27.2	58.4	12	110	1.5

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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

