

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 12/2022**


Đơn giá 30.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

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	Môn chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Qua chiều
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)				
<b>Tiêu chuẩn</b>							532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 1	Thứ 5(1/12)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh Hura cam
	Thứ 6(2/12)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô nầm mộc nhĩ	Canh bí xanh hầm xương	Giá đỗ cà rốt xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Chuối + Bánh

Tuần 2	Thứ 2(5/12)	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh bắp cải cà chua	Su su cà rốt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mỳ tươi vị cốm
	Thứ 3(6/12)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Đậu sốt cà chua	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa chua uống Hanoi Milk
	Thứ 4(7/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim mắm tiêu	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(8/12)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chua nấu thịt	Cải chip xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(9/12)	Cơm	Cá File tẩm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh Tippo dâu

Tuần 3	Thứ 2(12/12)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Muối vừng lạc	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Kinh Đô lá dứa
	Thứ 3(13/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải thảo cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh bông lan caramen
	Thứ 4(14/12)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(15/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ 6(16/12)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Thịt xào tam sắc	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chip xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây



Tuần	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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)
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	Thứ 2(19/12)	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh Tippo cốm
	Thứ 3(20/12)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(21/12)	Cơm	Cá File tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(22/12)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(23/12)	Cơm	Thịt rim hành	Giò rim mắm tiêu	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Chuối + Bánh

Tuần 5	Thứ 2(26/12)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 3(27/12)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu tằm hành	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh Tippo cốm
	Thứ 4(28/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải thảo cà chua	Su su xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 5(29/12)	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mỳ tươi Socola
	Thứ 6(30/12)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Muối vừng lạc	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

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.