

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 10/2023

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	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)	Quà 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 1	Thứ hai 2.10	Cơm	Thịt rim mắm hành	Chả cá sốt thì là	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí đỏ xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ ba 3.10	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 4.10	Cơm	Cá file chiên tỏi	Khoai tây xào thịt	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh Tippo dâu
	Thứ năm 5.10	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh ngọt nấu thịt	Su su xào cà rốt	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ sáu 6.10	Cơm	Gà lọc xương rang lá chanh	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì chà bông

Tuần 2	Thứ hai 9.10	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh cải nấu thịt		676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ ba 10.10	Cơm	Cá file tẩm chiên vùng	Thịt xào ngô ngọt	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí đỏ xào tỏi	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 11.10	Cơm	Gà lọc xương hầm sen nấm	Giò rim tiêu	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối + Bánh kem xốp
	Thứ năm 12.10	Cơm	Thịt kho nước dừa	Muối vùng lặc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 13.10	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh ngọt nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông

Tuần	Thứ	Món 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)	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 3	Thứ hai 16.10	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Lạc chiên	Canh ngọt nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ ba 17.10	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Chả rim	Canh mồng tơi tôm	Bí đỏ xào tỏi	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 18.10	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Tippto dâu
	Thứ năm 19.10	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ sáu 20.10	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh bông lan nhân nho
Tuần 4	Thứ hai 23.10	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba 24.10	Cơm	Cá file tẩm vùng chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Chuối + Bánh kem xốp
	Thứ tư 25.10	Cơm	Thịt rim hành	Muối vùng lạc	Canh mồng tơi tôm	Giá đỗ xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ năm 26.10	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 27.10	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 mì chà bông
Tuần 5	Thứ hai 30.10	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 31.10	Cơm	Cá file chiên tỏi	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh bông lan nhân nho

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.