

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 11/2023

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 hằng 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 tư 1.11	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngũ sắc	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì chà bông	
	Thứ năm 2.11	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Ruốc thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa chua ăn Elovi	
	Thứ sáu 3.11	Cơm	Gà lọc xương rang lá chanh	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh Tippto dâu	
Tuần 2	Thứ hai 6.11	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì bơ ruốc	
	Thứ ba 7.11	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim tiêu	Canh mồng tơi tôm	Cải thảo xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây	
	Thứ tư 8.11	Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua nấu thịt						676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Chuối + Bánh Kexo
	Thứ năm 9.11	Cơm	Thịt kho nước dừa	Muối vừng lạc	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 10.11	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Ruốc thịt	Canh cải thảo 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 3	Thứ hai 13.11	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Lạc chiên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Bánh mì cốt sữa	
	Thứ ba 14.11	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Chả rim	Canh mồng tơi tôm	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây	
	Thứ tư 15.11	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải 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 16.11	Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua nấu thịt						676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ sáu 17.11	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh bí hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh bông lan nhân nho	

Thứ	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 hai 20.11	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 21.11	Com	Cá file chiên vùng	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 Kexo
	Thứ tư 22.11	Com	Bò lợn xay sốt	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 23.11	Com	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 24.11	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước cam Teppy	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông

Tuần 5	Thứ hai 27.11	Com	Thịt rim mắm	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 28.11	Com	Cá file chiên tòi	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ tư 29.11	Com	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh chua 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 năm 30.11	Com	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh mồng tơi tôm	Bắp cải xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh bông lan cốt

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.