

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 12/2023**

Đơn giá 30,000 VND 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)					
<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 2	Thứ hai 4.12	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 Tippto đậu	
	Thứ ba 5.12	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim tiêu	Canh mồng tơi tôm	Cải thảo xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây	
	Thứ tư 6.12	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào khoai tây	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối + Bánh Kexo	
	Thứ năm 7.12	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 8.12	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh chua thả giá	Cải chíp xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông	
Tuần 3	Thứ hai 11.12	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Đậu tằm hành	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Caramen	
	Thứ ba 12.12	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 13.12	Cơm	Cá file tằm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	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 đậu	
	Thứ năm 14.12	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua nấu thịt</b>						678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ sáu 15.12	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 mì cốm sữa	



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 4	Thứ hai 18.12	Cơm	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 19.12	Cơm	Cá file chiên vùng	Thịt xào khoai tây	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 20.12	Cơm	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	Sữa tươi uống HaNoimilk
	Thứ năm 21.12	Cơm	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 22.12	Cơm	Gà lọc xương sốt xì dầu	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông

Tuần 5	Thứ hai 25.12	Cơm	Thịt rim mắm	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 26.12	Cơm	Cá file chiên tòi	Thịt xào khoai tây	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 mì cốm sữa
	Thứ tư 27.12	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ năm 28.12	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh mồng tơi tôm	Bắp cải xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh bông lan cốm
	Thứ sáu 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 mì chà bông

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.

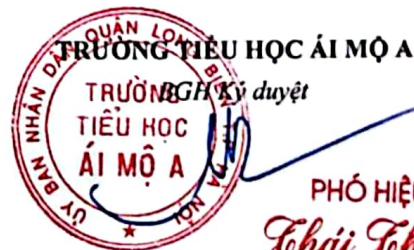
<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Thị Bích Diệp



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
 Thái Thu Huyền