

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 2/2023**

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	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)		
<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 4(1/2)	Com	Thịt băm sốt nấm	Giò rim	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ 5(2/2)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô nấm	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây Hanoimilk
	Thứ 6(3/2)	Com	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh mì bơ ruốc
Tuần 2	Thứ 2(6/2)	Com	Thịt băm rim mắm	Đậu tâm hành	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(7/2)	Com	Cá file tấm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải thảo nấu thịt	Su su cà rốt xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ 4(8/2)	Com	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây Hanoimilk
	Thứ 5(9/2)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh cải nấu thịt		658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ 6(10/2)	Com	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Chuối + Bánh
Tuần 3	Thứ 2(12/2)	Com	Cá file tấm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào cà chua	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 3(13/2)	Com	Bò lợn xay sốt	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì tươi Sô cô la
	Thứ 4(14/2)	Com	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Su su cà rốt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 5(15/2)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ 6(16/2)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua 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 uống Hà Nội Milk



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 2(20/2)	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 3 (21/2)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Giò rim	Canh chua thịt	Su su cà rốt xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh mì tươi vị cốm
	Thứ 4(22/2)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô nấm	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 5(23/2)	Cơm	Cá file chiên tòi	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Chuối + Bánh
	Thứ 6(24/2)	Cơm	Gà rán KFC	Khoai tây chiên	Canh chua thịt	Nước ngọt Pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh bông lan nhỏ
Tuần 5	Thứ 2 (27/2)	Cơm	Thịt kho trứng cút	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 3 (28/2)	Cơm	Gà om nấm	Ruốc thịt	Canh chua thịt	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì bơ ruốc

**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.