

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 4/2023**

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	Môn chính	Món mận 1	Món mận 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 chiêu
									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 3.4	Cơm	Thịt băm rim mắm	Lạc chiên	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 ba 4.4	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải thảo 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 nhỏ
	Thứ tư 5.4	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây Hanoimilk
	Thứ năm 6.4	Cơm	Cơm 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 sáu 7.4	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Chuối + Bánh gạo
Tuần 2	Thứ hai 10.4	Cơm	Bò lợn xay sốt	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba 11.4	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì tươi Sô cô la
	Thứ tư 12.4	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí xanh xào tỏi	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 13.4	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chua nấu thịt		658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 14.4	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	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)	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 17.4	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 18.4	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	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 mỳ tươi vị cốm
	Thứ tư 19.4	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô nầm	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ năm 20.4	Cơm	Cá file chiên tỏi	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Chuối + Bánh gạo
	Thứ sáu 21.4	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Bí xanh hầm xương		658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mỳ tươi vị cốm
Tuần 4	Thứ hai 24.4	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	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ ba 25.4	Cơm	Cá file chiên tẩm vừng	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Sữa chua Hà Nội Milk
	Thứ tư 26.4	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ năm 27.4	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua thịt	Nước ngọt pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa uống dinh dưỡng trái cây Hanoimilk
	Thứ sáu 28.4	Cơm	Thịt sốt cà chua	Giò rim	Canh rau ngọt nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc

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.