

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 9/2023**

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 mận 1	Món mận 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)
<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 ba 5.9	Cơm	Thịt kho nước dừa	Chả cá viên tẩm bột	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ tư 6.9	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngò nấm mộc nhĩ	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ năm 7.9	Cơm	Cá file chiên tẩm gừng	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Tippto đậu
	Thứ sáu 8.9	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Su su xào cà rốt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua ăn Elovi
Tuần 2	Thứ hai 11.9	Cơm	Bò lợn xay sốt	Muối vừng	Canh ngọt nấu thịt	Bí đỏ xào tỏi	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ ba 12.9	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh cải thịt</b>					676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 13.9	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối + Bánh kem xốp
	Thứ năm 14.9	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào lúc lác	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 15.9	Cơm	Thịt sốt mắm hành	Đậu sốt cà chua	Canh đậu phụ cà chua	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mỳ 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 18.9	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào ngò nấm mộc nhĩ	Canh chua me	Rau muống xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ ba 19.9	Cơm	Gà lọc xương rang lá chanh	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Đỗ xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 20.9	Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh bí hầm xương					693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Tippo đậu
	Thứ năm 21.9	Cơm	Thịt tẩm vùng chiên	Đậu sốt cà chua	Canh ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ sáu 22.9	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Su su xào cà rốt	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh bông lan nhân nho

Tuần 4	Thứ hai 25.9	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tẩm hành	Canh mồng tơi tôm	Giá đỗ xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba 26.9	Cơm	Cá file chiên tỏi	Giò rim mắm tiêu	Canh chua me	Rau muống xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Chuối + Bánh kem xốp
	Thứ tư 27.9	Cơm	Trứng đúc thịt	Ngò xào thịt nấm mộc nhĩ	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ năm 28.9	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	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 29.9	Cơm	Thịt kho trứng cút	Muối vùng	Canh rau ngọt thịt	Bắp cải xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh mỳ 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.