

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32,000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa 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	Môn 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)		
								P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)				G(2)	
Tiêu chuẩn						950-1375	35-50	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0	
Tuần 3	Thứ hai 13.3	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 14.3	Cơm	Gà sốt BBQ	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ tư 15.3	Cơm	Thịt xào hành nấm	Giò rim	Canh bí xanh hầm xương	Su su cà rốt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ năm 16.3	Cơm	Cá rim gừng tỏi	Thịt xào ngô nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 17.3	Cơm	Thịt chiên lá mắc mật	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Bí xanh xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7

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.