

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
TUẦN 4 (TỪ NGÀY 23/10/2023 - 27/10/2023)**

(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 4	THỨ	THỰC ĐƠN ĂN SÁNG (Học sinh chọn 1 trong 3 món)			HỌC SINH - BỮA TRƯA	ĐỊNH LƯỢNG TP		QUÀ CHIỀU
		1	_2_	_3_		Số lượng (gram)	Chất (gram)	
TUẦN 4	Thứ 2 23/10/2023	_1_	_2_	_3_	1. Thịt lợn rim tôm	65g thịt + 15g tôm nõn	45-48g thịt	Bánh mì ruốc Hải Hà Kotobuki
		Bún thịt mọc	Cháo gà đỗ xanh	Bánh bao nhân thịt	2. Thịt băm xào ngô nấm	25g thịt + 32g ngô + 2g nấm + mộc nhĩ	45-50	
		Sữa tươi VNM	Sữa tươi VNM	Sữa tươi VNM	3. Bí đỏ xào tỏi	90g bí đỏ	50-55	
		Bánh mì mít cam	Bánh mì mít cam	Bánh mì mít cam	4. Canh rau cải nấu ngao	20g rau + 15g ngao	250-300	
					5. Cơm gạo dẻo thơm	120	200 ~ 250	
					6. Tráng miệng: Dưa hấu	100	70-75	
	Thứ 3 24/10/2023	_1_	_2_	_3_	1. Sườn heo Lagu	90g sườn + 30g khoai tây, cà rốt	60-65	Sữa tươi Vinamilk + Bánh trứng Tippo (2 cái)
		Phở bò	Bánh cuốn chả	Soup thập cẩm	2. Đậu sốt tứ xuyên	20g thịt + 80g đậu	40-45	
		Sữa đậu nành VNM	Sữa đậu nành VNM	Sữa đậu nành VNM	3. Bắp cải luộc chấm Magi	70g bắp cải	45-50	
		Bánh mì bơ	Bánh mì bơ	Bánh mì bơ	4. Canh chua thịt thà giá	15g giá + 5g thịt	250-300	
					5. Cơm gạo dẻo thơm	120	200 ~ 250g	
					6. Tráng miệng: Thanh Long	85g	65	
	Thứ 4 25/10/2023	_1_	_2_	_3_	HỌC SINH ĐI DÃ NGOẠI			
		Bánh mì sandwich kẹp xúc xích phomai	Bánh bao nhân thịt					
		Sữa hộp VNM	Sữa hộp VNM					
	Thứ 5 26/10/2023	_1_	_2_	_3_	1. Thịt kho nước dừa	80g	48 - 53	Cơm cuộn rong biển
		Phở gà	Bánh mì trứng ốp	Bánh giò nóng	2. Trứng đúc thịt nấm tươi	1 quả + 20g thịt + 5g nấm	1 quả	
Nước ép hoa quả VNM		Nước ép hoa quả VNM	Nước ép hoa quả VNM	3. Củ quả luộc chấm muối vừng	70g su su + 5g cà rốt	45-50		
Bánh mì bơ		Bánh mì bơ	Bánh mì bơ	4. Canh bí xanh hầm xương	25g bí + 10g xương	250-300		
				5. Cơm gạo dẻo thơm	120	200 ~ 250g		
				6. Tráng miệng: Đu đủ	90	70-75		
Thứ 6 27/10/2023	_1_	_2_	_3_	1. Cơm chiên Dương Châu	120g	200 - 250	Bánh Plan cuộn Hải Hà Kotobuki	
				2. Xúc xích hấp	1 cái	1 cái		
	Bánh đa nấu thịt băm	Soup ngô gà	Xôi thịt kho	3. Salat dưa chuột	35g	30g		
	Sữa tươi VNM	Sữa tươi VNM	Sữa tươi VNM	4. Canh óc đậu nấu cà chua thịt	20g óc đậu + 5g thịt + 10g cà chua	250 - 300		
	Bánh mì mít cam	Bánh mì mít cam	Bánh mì mít cam	5. Tráng miệng: Chuối chín	1 quả	1 quả		

Ghi chú: Món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc theo điều kiện thời tiết

Thực đơn được xây dựng theo Thực đơn Ajinomoto và được tư vấn bởi GS-BS Cao Thị Hậu - Nguyên GD trung tâm dinh dưỡng viện DDQG