

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THẠNH**

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 mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều
									P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
<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 2	Thứ hai 10.4	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu phụ tằm hành	Canh bí hầm xương	Cải thảo xào	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ ba 11.4	Cơm	Thịt xào hành nấm	Cá viên chiên	Canh chua me	Rau muống xào	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Bánh mì tươi Sô cô la
	Thứ tư 12.4	Cơm	Thịt, trứng cắt kho tàu	Muối vừng	Canh chua thịt thả giá	Đỗ xanh xào tỏi	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 13.4	Cơm	Gà lọc xương sốt xì dầu	Đậu Tứ Xuyên	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà rốt	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh mì tươi vị cốm
	Thứ sáu 14.4	Cơm	Cá file tằm bột chiên xù	Thịt xào lúc lác	Canh dưa hầm xương	Bí đỏ xào tỏi	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk

- 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Chi Vân*