




THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 10/2022

Đơn giá 28,000 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	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 1	Thứ 2(3/10)	Cơm	Thịt băm sốt cà chua	Đậu rán tẩm hành	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ 3(4/10)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Muối vừng lạc	Canh cải nấu thịt	Su su xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(5/10)	Cơm	Cá file chiên tỏi	Thịt xào ngò năm	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Bánh Hứa cam
	Thứ 5(6/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(7/10)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	681.5	38.4	16.7	53.5	26.9	56.4	10	97	1.8	Bánh mỳ tươi Socola

Tuần 2	Thứ 2(10/10)	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(11/10)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải nấu thịt	Su su xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh mỳ tươi vị cốm
	Thứ 4(12/10)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(13/10)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Giá đỗ, cà rốt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(14/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá rim tiêu	Canh dưa nấu cà chua	Cải thảo xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh Tipito dâu



Tuần	Thứ	Món mận 1	Món mận 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng như 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 2(17/10)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Đậu rán tẩm hành	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Kinh Đô lá dứa
	Thứ 3(18/10)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh bông lan caramen
	Thứ 4(19/10)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Muối vừng lạc	Canh rau ngót nấu thịt	Cải chip xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(20/10)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ 6(21/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim mắm	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

Tuần 4	Thứ 2(24/10)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh Tippo cốm
	Thứ 3(25/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh dưa nấu cà chua	Bí xanh xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(26/10)	Cơm	Bò lọn xay sốt	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(27/10)	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước cam Teppy	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(28/10)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Ruốc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Bánh mỳ tươi Socola

Tuần 5	Thứ 2(31/10)	Cơm	Cá File chiên tỏi	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt băm	Su su xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
--------	--------------	-----	-------------------	--------------	-----------------------	-----------	-------	------	------	------	------	------	----	-----	-----	--------------------------

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.