



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 9/2022

Đơn giá 28,000 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(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(5/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Giò rim mắm	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 3(6/9)	Cơm	Bò, lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(7/9)	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Su kem
	Thứ 5(8/9)	Cơm	Cá File tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	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	Bánh Tippo dâu
	Thứ 6(9/9)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu Tứ Xuyên	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	681.5	38.4	16.7	53.5	26.9	56.4	10	97	1.8	Gato cuộn

Tuần 2	Thứ 2(12/9)	Cơm	Thịt viên rán	Đậu trắng sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Su su xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh Tippo dâu
	Thứ 3(13/9)	Cơm	Thịt kho tàu	Khoai tây xào thịt băm	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(14/9)	Cơm	Trứng đúc pate	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 5(15/9)	Cơm	Cá viên sốt cà chua, thì là	Thịt xào ngô ngọt	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Giá xào cà rốt	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Su kem
	Thứ 6(16/9)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Đậu rán tẩm hành	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Gato cuộn

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quà 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(19/9)	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Đậu kho nước thịt	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Su kem
	Thứ 3(20/9)	Cơm	Tôm rim thịt băm	Muối vừng lạc	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 4(21/9)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(22/9)	Cơm	Gà lọc xương nấu cà ri	Đậu rán tẩm hành	Canh cải nấu thịt	Su su xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Gato cuộn
	Thứ 6(23/9)	Cơm	Thịt băm sốt pate	Ruốc thịt	Canh mỏng toi nấu tôm khô	Cải ngọt xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh Tippo dâu

Tuần 4	Thứ 2(26/9)	Cơm	Chả cá thanh tẩm bột chiên	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh Tippo dâu
	Thứ 3(27/9)	Cơm	Thịt kho củ cải	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(28/9)	Cơm	Trứng đúc pate	Ruốc thịt	Canh dưa nấu cà chua	Bắp cải xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 5(29/9)	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	Su kem
	Thứ 6(30/9)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Gato cuộn

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.