

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 30,000 VNĐ 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)



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)		
							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 2	Thứ 2(11/1)	Cơm	Thịt chiên lá mắc mật	Giò rim	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(12/1)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(13/1)	Cơm	Gà tấm bột chiên	Dưa xào thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(14/1)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	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 6(15/1)	Cơm	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Bí xanh xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8

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.



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Thị Bích Liên