

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

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	Tráng miệng	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 3	Hai (16.9)	Com	Trứng đúc thịt	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu ngao	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua ăn Vinamilk	
	Ba (17.9)	Com	Sườn xào chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh mồng toi nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa Fristi	
	Tư (18.9)	Com	Cá file sốt cà chua	Ngô ngọt xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Năm (19.9)	Com	Thịt băm rim mắm	Trứng chưng cà chua	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Sáu (20.9)	Bánh mỳ	Bò sốt vang				Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Sữa Izzi	

- 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*

**TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Chi*

# THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 09/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 3	Hai (16.9)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (17.9)	Phở gà	Bún thang	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư (18.9)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (19.9)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu (20.9)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Chi Diệu Thùy*

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 09/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai (16.9)	Thịt chân giò luộc	Gà xào thập cẩm	Lạc chiên	Canh cải nấu ngao	Rau muống xào
	Ba (17.9)	Gà chiên vùng	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào
	Tư (18.9)	Cá file sốt cà chua	Ngô ngọt xào thịt	Lạc chiên	Canh rau ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào
	Năm (19.9)	Thịt rang tôm	Trứng chưng cà chua	Dưa muối	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào
	Sáu (20.9)	Bò sốt vang				



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Hà Thị Diệu Thùy