

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 ⁽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)	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 4	Hai (26.8)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí nấu tôm	Mướp xào giá đỗ	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Ba (27.8)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa Fristi	
	Tư (28.8)	Cơm	Cá file sốt dưa	Thịt xào ngũ sắc	Canh ngót nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Năm (29.8)	Cơm	Bò sốt vang	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Sáu (30.8)	Bún	Bún gà, giò				Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Sữa Izzi	

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 GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 08/2019

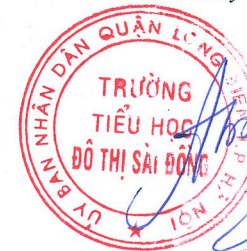
Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai (26.8)	Cá nục rim gừng	Đậu sốt Tứ Xuyên	Cà muối	Canh bí nấu tôm	Mướp xào giá đỗ
	Ba (27.8)	Bò om dưa	Trứng rán nấm thịt	Dưa góp	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào
	Tư (28.8)	Tôm tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Lạc chiên	Canh ngót nấu thịt	Su su xào
	Năm (29.8)	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (30.8)	Bún gà, giò				



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy