

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 (23.9)	Com	Gà rang gừng	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa tươi Vinamilk
	Ba (24.9)	Com	Trứng rán nấm thịt	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào mướp	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa Fristi
	Tư (25.9)	Com	Cá file sốt dứa	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 (26.9)	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Sữa chua ăn Vinamilk
	Sáu (27.9)	Bún	Bún gà, mọc				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

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 4	Hai (23.9)	Thịt kho tàu	Đậu sốt Tứ Xuyên	Cà muối	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào
	Ba (24.9)	Cá rán	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào mướp
	Tư (25.9)	Gà rang lá chanh	Thịt xào ngũ sắc	Dưa góp	Canh ngọt nấu thịt	Su su xào
	Năm (26.9)	Bò om dưa	Trứng ốp lếp	Dưa muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (27.9)	Bún gà, mọc				



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

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 4	Hai (23.9)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Ba (24.9)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Tư (25.9)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Năm (26.9)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Sáu (27.9)	Mỳ bò	Cháo sườn	Xôi trứng	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ

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 Châu