

## 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)	Quả chi
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
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	Hai (30.9)	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Gà viên chiên giòn	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 tươi Vinamil
	Ba (1.10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt viên sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Thanh long	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa Fris
	Tư (2.10)	Cơm	Gà rang lá chanh	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Ổi	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa đậu nành Far
	Năm (3.10)	Cơm	Cá thanh chiên tẩm bột	Đậu sốt thịt băm	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa tươi Vinamil

*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 Châu*

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

Tháng 10/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 1	Hai (30.9)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Ba (1.10)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Tư (2.10)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Năm (3.10)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì dâu

CÔNG TY CP 5SPRO



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 10/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Hai (30.9)	Bò xào măng	Gà viên chiên giòn	Dưa muối	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào
	Ba (1.10)	Tôm tẩm bột chiên	Thịt viên sốt cà chua	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt
	Tư (2.10)	Cá rán	Thịt xào ngũ sắc	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (3.10)	Sườn xào chua ngọt	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Châu*