

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

Tuần	Ngày	Món chính 1	Món chính 2	Món chính 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 4	Thứ 2 (21/12)	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3 (22/12)	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (23/12)	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (24/12)	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 6 (25/12)	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu

*** Học sinh lựa chọn 1 trong 3 món chính. Sữa tươi và Bánh mì ăn kèm!



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

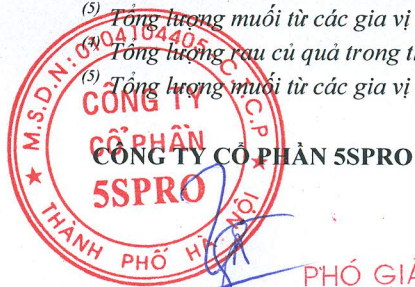
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

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	Ngày	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	Thứ 2 (21/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	690.5	38.9	20	54.5	26.9	53.1	10	127	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (22/12)	Cơm	Xúc xích sốt thịt băm	Đậu tằm hành	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Ôi	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (23/12)	Cơm	Cá sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (24/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 6 (25/12)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	Ôi	703.5	39.6	19.3	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi 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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mai Thị Diệu Chiếu

Công ty Cổ phần 5SPRO

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Món phụ
Tuần 4	Thứ 2 (21/12)	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Trứng kho	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa muối
	Thứ 3 (22/12)	Cơm	Cá nục rim gừng	Đậu tằm hành	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Lạc chiên
	Thứ 4 (23/12)	Cơm	Bò om dưa	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa góp
	Thứ 5 (24/12)	Cơm	Thịt rang tôm	Thịt gà xào thập cẩm	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ 6 (25/12)	Cơm	Gà chiên mắm	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	Lạc chiên



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Chi Diệu Thùy