

## 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)

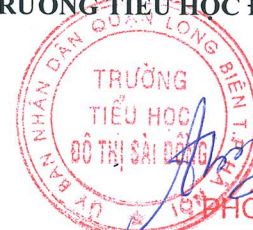
Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng (1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
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 3	Thứ hai 18/1	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ ba 19/1	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Ôi	681.3	38.4	17.9	53.6	28.4	53.7	10	109	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ tư 20/1	Cơm	Gà rang lá chanh	Cá viên sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ năm 21/1	Cơm	Thịt băm rim mắm	Gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	660.8	37.2	17.2	48	28.8	54	10	99	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 22/1	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh su hào hầm xương	Cải chíp xào	Ôi	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Sữa tươi 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 Thọ Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Chi Diễm Châu*

## 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 mỳ
Tuần 3	Thứ hai 18/1	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ ba 19/1	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ tư 20/1	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ năm 21/1	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ sáu 22/1	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu

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

CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Chi Diệu Thùy*

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 3	Thứ hai 18/1	Cơm	Thịt rang tôm	Trứng cút kho	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ ba 19/1	Cơm	Thịt luộc	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Cà muối
	Thứ tư 20/1	Cơm	Gà chiên mắm	Cá viên sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Lạc chiên
	Thứ năm 21/1	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa muối
	Thứ sáu 22/1	Cơm	Cá om dưa	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh su hào hầm xương	Cải chíp xào	Lạc chiên

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Thùy*