

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 4	Thứ hai 25/1	Phở bò	Mỳ gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ ba 26/1	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ tư 27/1	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ năm 28/1	Bún riêu giò	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ sáu 29/1	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 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Chi 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 hằng 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 hai 25/1	Com	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su hào xào cà rốt	Dưa hấu	704.5	39.7	15	57.1	24.3	60.7	11	134	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ ba 26/1	Com	Thịt chung mắm tép	Gà xào nấm	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Ôi	708.3	39.9	19.2	55.3	28.9	51.8	12	116	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ tư 27/1	<i>Học sinh ăn buffet!</i>																
	Thứ năm 28/1	Com	Cá sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	690.5	38.9	20	54.5	26.9	53.1	10	127	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ sáu 29/1	Com	Gà rô ti	Thịt xào ngô ngọt	Canh su hào hầm xương	Cải thảo xào	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc	

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.

⁽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.



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Châu

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 hai 25/1	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su hào xào cà rốt	Dưa muối
	Thứ ba 26/1	Cơm	Cá nục rim gừng	Gà xào nấm	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ tư 27/1	Bánh mì	Bò hầm vang đỏ				Sa lát dưa chuột
	Thứ năm 28/1	Cơm	Thịt rang tôm	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ sáu 29/1	Cơm	Sườn sốt chua ngọt	Thịt xào ngũ sắc	Canh su hào hầm xương	Cải thảo xào	Lạc chiên

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu