

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 22/03	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Su hào xào cà rốt	Dưa hấu	704.3	39.7	18.1	51.4	23.6	28.3	11	112	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ ba 23/03	Cơm	Thịt băm rim hành	Trứng chung cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Thanh Long	674.6	38	17.8	51.1	29.4	52.8	12	105.5	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ tư 24/03	Cơm	Cá file sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh dưa hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	12	120	1.7	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ năm 25/03	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh su hào nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Ôi	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	11	124	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ sáu 26/03	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Cá viên chiên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.9	64.7	29.7	21.4	13	105	1.8	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
Hà Thị 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 4	Thứ hai 22/03	Cơm	Bò om dưa	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Su hào xào cà rốt	Lạc chiên
	Thứ ba 23/03	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Cà muối
	Thứ tư 24/03	Cơm	Thịt luộc	Khoai tây xào thịt	Canh dưa hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa góp
	Thứ năm 25/03	Cơm	Tôm rang	Đậu kho nước thịt	Canh su hào nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Lạc chiên
	Thứ sáu 26/03	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Cá viên chiên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa muối

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

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 22/03	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ ba 23/03	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ tư 24/03	Phở bò	Mỳ trứng	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ năm 25/03	Cháo sườn	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ sáu 26/03	Bún mọc	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

*** 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 Thị Diệu Linh