

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 3	Thứ 2 (18.5)	Com	Thịt kho củ cải	Trứng chưng cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua ăn Hà Nội Milk
	Thứ 3 (19.5)	Com	Gà rô ti	Chả cá sốt thì là	Canh bí hầm xương	Rau muống xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Thứ 4 (20.5)	Com	Thịt băm rim tôm	Đậu sốt cà chua	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào	Chuối chín	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 5 (21.5)	Com	Cá tẩm bột chiên	Gà xào thập cẩm	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Sữa chua uống Izzi
	Thứ 6 (22.5)	Bún	Bún chả nướng	<i>Canh chua nấu thịt</i>			Thanh Long	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	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

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Chi

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG
Tháng 05/2020

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Thứ 2 (18.5)	Sườn xào chua ngọt	Trứng chung cà chua	Dưa muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt
	Thứ 3 (19.5)	Bò xào thập cẩm	Chả cá sốt thì là	Dưa góp	Canh bí hầm xương	Rau muống xào
	Thứ 4 (20.5)	Cá om dưa	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào
	Thứ 5 (21.5)	Tôm tẩm bột chiên	Gà xào thập cẩm	Dưa muối	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào
	Thứ 6 (22.5)	Bún chả	Canh chua nấu thịt	Dưa góp		

Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết



Phó Giám đốc
Nguyễn Thu Giang

- TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy