

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 1	Thứ 2 (1.6)	Xôi	Xôi gà sốt cam				Dưa góp	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Thứ 3 (2.6)	Com	Cá file sốt dưa	Đậu rim thịt băm	Canh ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào	Ôi		699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4 (3.6)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt gà xào thập cẩm	Canh mỏng toi nấu tôm	Đậu đũa xào	Thanh Long		708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 5 (4.6)	Com	Thịt kho Trứng cút	Dưa xào thịt băm	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Dưa hấu		676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 6 (5.6)	Com	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Chuối chín		708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	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.



CÔNG TY CP SSPRO

CHỖ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Chi Diễm Châu

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 06/2020

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Thứ 2 (1.6)	Xôi gà				Dưa góp
	Thứ 3 (2.6)	Thịt kho củ cải	Đậu rim thịt băm	Lạc chiên	Canh ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào
	Thứ 4 (3.6)	Cá sốt cà chua	Thịt gà xào thập cẩm	Dưa muối	Canh mỏng toi nấu tôm	Đậu đũa xào
	Thứ 5 (4.6)	Bò xào thập cẩm	Dưa xào thịt băm	Dưa góp	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào
	Thứ 6 (5.6)	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào

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

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy