

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 (15.6)	Com	Gà sốt chua ngọt	Đậu Tứ Xuyên	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 3 (16.6)	Com	Cá File sốt cà chua	Khoai tây xào bò băm	Canh mồng toi nấu tôm	Rau muống xào	Thanh Long	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua uống Izzi
	Thứ 4 (17.6)	Com	Trứng đúc thịt	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Thứ 5 (18.6)	Com	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngọt nấu tôm	Bắp cải xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 6 (19.6)	Com	Thịt băm rim mắm	Chả cá sốt thì là	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Chuối chín	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua ăn Hà Nội Milk

- 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 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Lưu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Phó Hiệu Trưởng
 Hà Thị Diệu 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 3	Thứ 2 (15.6)	Thịt rang dứa	Đậu Tứ Xuyên	Lạc chiên	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm
	Thứ 3 (16.6)	Gà rang gừng	Khoai tây xào bò băm	Dưa muối	Canh mồng toi nấu tôm	Rau muống xào
	Thứ 4 (17.6)	Cá sốt cà chua	Gà xào thập cẩm	Dưa góp	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt
	Thứ 5 (18.6)	Bò om dứa	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh rau ngọt nấu tôm	Bắp cải xào
	Thứ 6 (19.6)	Sườn chua ngọt	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt 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