

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 4	Thứ 2 (22.6)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Gà xào thập cẩm	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Thứ 3 (23.6)	Cơm	Gà nấu cà ri	Đậu tằm hành	Canh mồng toi nấu tôm	Rau muống xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (24.6)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	Ổi	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 5 (25.6)	Cơm	Thịt băm sốt xúc xích	Khoai tây xào bò băm	Canh rau ngọt nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 6 (26.6)	Bún	Bún ngan măng				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



Mã Chi Diệu Chiếu

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 4	Thứ 2 (22.6)	Cá rim mắm gừng	Gà xào thập cẩm	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào
	Thứ 3 (23.6)	Tôm tẩm bột chiên	Đậu tằm hành	Dưa góp	Canh mồng tơi nấu tôm	Rau muống xào
	Thứ 4 (24.6)	Thịt chân giò luộc	Chả cá sốt thì là	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào
	Thứ 5 (25.6)	Gà rang lá chanh	Khoai tây xào bò băm	Cà muối	Canh rau ngót nấu tôm	Cải ngọt xào
	Thứ 6 (26.6)	Bún ngan măng				

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



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy