

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 mì
Tuần 2	Thứ 2 (5/10)	Bún mọc	Xôi thịt kho	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3 (6/10)	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (7/10)	Bún riêu giò	Xôi giò	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (8/10)	Phở gà	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 6 (9/10)	Phở bò	Xôi trứng ốp	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu

*** Học sinh lựa chọn 1 trong 3 món chính. Sữa tươi và Bánh mì ăn kèm!



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Châu

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 2	Thứ 2 (5/10)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng cút sốt me	Canh mồng tơi nấu mướp	Bắp cải xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.6	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (6/10)	Com	Thịt băm rim xúc xích	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (7/10)	Com	Cá File sốt cà chua	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt 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 (8/10)	Com	Thịt băm rim tôm	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.7	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 6 (9/10)	Com	Trứng đúc thịt	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Ôi	685.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.7	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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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 2	Thứ 2 (5/10)	Cơm	Gà rang gừng	Trứng cút sốt me	Canh mồng tơi nấu mướp	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ 3 (6/10)	Cơm	Cá om dưa	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Dưa góp
	Thứ 4 (7/10)	Cơm	Tôm rang thịt	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ 5 (8/10)	Cơm	Bò hầm cari	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Lạc chiên
	Thứ 6 (9/10)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Cà muối

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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy