



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A

(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	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món canh	Món xào	Quả chiều	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)
									p ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn							532.5-710	35-50	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
Tuần 1	Thứ 5(6/9)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	Sữa tươi Vinamilk	683.9	38.5	17.5	56.2	20.9	61.6	11	109	1.8
	Thứ 6(7/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Bánh mỳ tươi Kinh Đô	697.4	39.3	19.5	55	24.1	56.3	12	140	1.8
Tuần 2	Thứ 2(10/9)	Cơm	Chả cá rim thịt	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Sữa đậu nành Fami	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8
	Thứ 3(11/9)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Cải ngọt cà chua nấu thịt gà	Giá đỗ nấm hương xào thịt	Chuối chín	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8
	Thứ 4(12/9)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Su kem	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8
	Thứ 5(13/9)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8
	Thứ 6(14/9)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Canh rau ngọt nấu thịt	Su su xào	Gato cuộn	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9
Tuần 3	Thứ 2(17/9)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Canh chua giá nấu thịt	Rau muống bắp non xào thịt gà	Chuối chín	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8
	Thứ 3(18/9)	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Sữa đậu nành Fami	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7
	Thứ 4(19/9)	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Bánh mỳ tươi Kinh Đô	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8
	Thứ 5(20/9)	Cơm	Trứng đúc thịt/ Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	Sữa Izzi	702.4	39.6	18.9	58.6	23.8	57.3	11	115	1.8
	Thứ 6(21/9)	Cơm	Thăn xào hành nấm	Canh rau ngọt nấu thịt	Su su xào	Bánh bông lan nhỏ	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8



	Món chính	Món mặn 1	Món canh	Món xào	Quà chiêu	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)	
								p ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
Tuần 4	Thứ 2(24/9)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	675.3	38	19.2	66.5	24.6	56.2	11	105	1.8
	Thứ 3(25/9)	Cơm	Trứng đúc thịt	Canh rau ngọt nấu thịt	Rau cải ngọt xào	Gato cuộn	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.7
	Thứ 4(26/9)	Cơm	Chả cá kho thịt	Canh cà rốt nấm hương nấu thịt	Su su xào tôm	Chuối chín	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8
	Thứ 5(27/9)	Cơm	Gà KFC	Canh chua nấu thịt	Khoai tây chiên	Sữa đậu nành Fami	666.1	37.5	16	48	30	54	10	92	1.8
	Thứ 6(28/9)	Cơm	Thịt thăn rim tiêu	Canh bí hãm xương	Bắp cải xào cà chua	Su kem	681.4	38.4	19.4	56.8	27.7	52.9	10	105	1.8

- 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.
- Thực đơn in đậm phần mềm cân bằng dinh dưỡng 1 bữa / 1 tuần