

# 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	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Quả chiều	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)
											P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>			
Tiêu chuẩn									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 2	Hai (8.1)	Com	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	1004.5	48	24	77	35	35	13	115	1.3
	Ba (9.1)	Com	Thịt kho tàu	Đậu trắng kho nước thịt	Canh chua thịt	Giá xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	940.1	45	22	72	33	33	11	107	1.3
	Tư (10.1)	Com	Cá tẩm bột chiên	Thịt chưng mắm tép	Ganh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (11.1)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt viên sốt cà chua	Canh bắp cải nấu cà chua	Su hào, cà rốt xào	Thanh Long	Sữa su su Vinamilk	884.5	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Sáu (12.1)	Com	Gà om nầm	Đậu sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa Yogurt TH True Milk	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3

Ghi chú<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Thùy*

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
Tháng 1/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 2	Hai (8.1)	Phở bò	Mỳ gà bò	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (9.1)	Bún thịt chân giò	Bánh đa thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư (10.1)	Phở gà	Bún thang	Súp thập cẩm	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (11.1)	Bún riêu giò	Xôi thịt kho	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu (12.1)	Mỳ bò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Thùy*

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG  
Tháng 1/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Hai (8.1)	Sườn om dưa	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua
	Ba (9.1)	Cá rim gừng	Đậu trắng kho thịt	Dưa góp	Canh chua thịt	Giá xào
	Tư (10.1)	Bò xào măng	Thịt chung mỡ tép	Cà muối	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (11.1)	Chân giò luộc	Thịt viên sốt cà chua	Dưa muối	Canh bắp cải nấu cà chua	Su hào, cà rốt xào
	Sáu (12.1)	Thịt kho củ cải	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh su hào hầm xương	Khoai tây xào

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



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mã Thị Diệu Thùy*