

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 ⁽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									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 5	Hai (29.1)	Com	Gà rang gừng	Đậu tằm hành	Canh tôm nấu bí xanh	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	956.5	46	23	73	34	34	11	109	1.3
	Ba (30.1)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngô	Canh khoai, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	954.5	44	22	70	33	33	11	106	1.2
	Tư (31.1)	Com	Cá tẩm bột chiên	Thịt chung mỡ tếp	Canh cải nấu thịt	Su hào cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	963	41	20	65	30	30	11	98	1.3
	Năm (1.2)	Com	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bí xanh xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	981.5	44	22	70	33	33	11	106	1.4
	Sáu (2.2)	Com	Bún chả, nem		Canh chua thịt		Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	976	47	23	75	34	35	11	112	1.2

- 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 CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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 5	Hai (29.1)	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (30.1)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Cháo sườn	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư (31.1)	Phở gà	Bún mọc	Xôi chả	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (1.2)	Bún thịt chân giò	Súp ngô gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu (2.2)	Bánh mì sốt vang	Bánh đa thịt băm	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ

CÔNG TY CP 5SPRO
CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO
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 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 5	Hai (29.1)	Sườn om dưa	Đậu tằm hành	Lạc chiên	Canh bắp cải xà chua	Su su xào
	Ba (30.1)	Cá rim gừng	Trứng ốp	Dưa góp	Canh khoai, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Tư (31.1)	Thịt chân giò luộc	Thịt chung mắm tép	Dưa muối	Canh cải nấu thịt	Su hào cà rốt xào
	Năm (1.2)	Bò xào măng	Đậu tằm hành	Lạc chiên	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào
	Sáu (2.2)	Bún chả, nem		Dưa góp	Canh chua thịt	

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thùy