

## 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>			
Tuần 1	Hai (1.1)	Com	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	950.9	45	23	72	34	73	13	109	1.3
	Ba (2.1)	Com	Bò hầm khoai tây	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	914.9	44	22	69	31	70	13	104	1.4
	Tư (3.1)	Com	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh cải thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (4.1)	Com	Thịt thăn xào hành nấm	Đậu tằm hành	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào	Thanh Long	Sữa ngũ cốc	950.9	45	23	72	34	73	13	109	1.3
	Sáu (5.1)	Com	Gà KFC		Canh chua thịt		Dưa hấu	Sữa su su Vinamilk	914.9	44	22	69	31	70	13	104	1.4

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.



CÔNG TY CP 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 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
Tuần 1	Hai (1.1)	Bún riêu giò	Bánh đa lá lốt	Súp thập cẩm	Sữa tươi
	Ba (2.1)	Phở gà	Mỳ bò	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami
	Tư (3.1)	Bánh đa lá lốt	Bún riêu giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi
	Năm (4.1)	Phở bò	Súp ngô gà	Xôi chả	Sữa đậu nành Fami
	Sáu (5.1)	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Bánh đa thịt băm	Cháo sườn	Sữa tươi



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mã 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 1	Hai (1.1)	Gà rang lá chanh	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh chua thịt	Cải ngọt xào
	Ba (2.1)	Bò xào măng	Lạc chiên	Dưa góp	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Tư (3.1)	Thịt kho su hào	Trứng ốp	Lạc chiên	Canh cải thịt	Khoai tây xào
	Năm (4.1)	Sườn sốt chua ngọt	Đậu tằm hành	Dưa góp	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào
	Sáu (5.1)	Cá rán giòn	Dưa xào thịt băm	Lạc chiên	Canh khoai hầm xương	Su su xào

*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  
*Hà Thị Diệu Thùy*