

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 2/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 4	Tư (21.2)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (22.2)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Sáu (23.2)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ

Tuần 5	Hai (26.2)	Bánh đa cua chả lá lốt	Bún riêu	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba 27.2)	Phở bò	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Tư (28.2)	Bánh mì sốt vang	Bún mọc	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (1.3)	Bún thang	Phở gà	Súp thập cẩm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Sáu (2.3)	Mỳ bò	Cháo thịt băm	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

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 thuê

(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 4	Tư (21.2)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh khoai hầm xương	Su hào, cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa tươi Vinamilk	1097.1	62	18.9	55.7	21.5	59.6	15	122.0	1.8
	Năm (22.2)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Canh bí đỏ hầm xương	Giá xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	864	49	17.7	56.2	20	62.3	12	105.0	1.8
	Sáu (23.2)	Bún	Chả, nem		Canh chua thịt		Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	830.6	47	15.8	58.5	38.9	45.3	11	105.5	1.8
Tuần 5	Hai (26.2)	Com	Sườn xào chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	1011.7	57	23.2	48.0	24.6	52.2	12	105.0	1.8
	Ba 27.2)	Com	Cá thanh tấm bột chiên	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải nấu tôm	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	867.9	49	19.3	59.4	27.7	53.0	13	140.0	1.8
	Tư (28.2)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt chung cà chua	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	958.0	54	10.4	48.4	31.7	57.9	10	97.0	1.8
	Năm (1.3)	Com	Gà rang lá chanh	Thịt băm xào khoai tây, cà rốt	Canh chua thịt	Su hào xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	907.2	51	22.9	48.0	24.9	52.2	12	105.0	1.8
	Sáu (2.3)	Com	Thịt rim tôm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	867.9	49	19.3	59.4	27.7	53.0	13	140.0	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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 2/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Tư (21.2)	Thịt rán ngũ vị	Thịt băm xào ngũ sắc	Dưa góp	Canh khoai hầm xương	Su hào, cà rốt xào
	Năm (22.2)	Gà rang gừng	Trứng gà kho	Cà muối	Canh bí đỏ hầm xương	Giá xào
	Sáu (23.2)	Bún chả	Nem rán	Dưa góp	Canh chua thịt	
Tuần 5	Hai (26.2)	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Dưa góp	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào
	Ba (27.2)	Gà rang gừng	Thịt viên sốt cà chua	Dưa muối	Canh cải nấu tôm	Khoai tây xào
	Tư (28.2)	Sườn chua ngọt	Thịt chung cà chua	Lạc chiên	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (1.3)	Bò xào măng	Thịt băm xào khoai tây, cà rốt	Cà muối	Canh chua thịt	Su hào xào
	Sáu (2.3)	Thịt chân giò luộc	Đậu sốt Tứ Xuyên	Dưa muối	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào

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

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thùy