

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 9/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 2	Năm (6.9)	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Sáu (7.9)	Mỳ bò	Bún mọc	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
Tuần 3	Hai (10.9)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Ba (11.9)	Phở gà	Bún thang	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Tư (12.9)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Năm (13.9)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Sáu (14.9)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ



GIÁM ĐỐC

Lê Thị Thanh Ngọc

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BCH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thùy

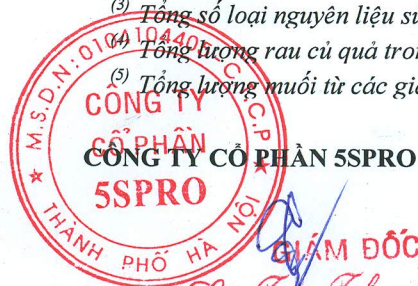
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và 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	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	Quà chiều	
										P ⁽²⁾	Protein trong động vật/	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾					
Tiêu chuẩn									532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 2	Năm (6.9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	702.4	39.6	18.9	58.6	23.8	57.3	11	115	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Sáu (7.9)	Bún	Gà rút xương rán giòn	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí nấu tôm	Mướp xào giá đỗ	Chuối tây	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Sữa Susu Vinamilk	
Tuần 3	Hai (10.9)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Trứng chưng cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	675.3	38	19.2	66.5	24.6	56.2	11	105	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Ba (11.9)	Cơm	Gà hầm khoai tây	Thịt băm xào ngô ngọt	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh long	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Tư (12.9)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Thịt chưng mắm tép	Canh ngao nấu chua	Bắp cải xào	Chuối tây	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa Yogurt TH True Milk	
	Năm (13.9)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu cá	Khoai tây xào	Ôi	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Sáu (14.9)	Bún	Gà	Mọc			Dưa hấu	666.1	37.5	16	48	30	54	10	92	1.8	Sữa tươi Izzi	

- 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.



GIÁM ĐỐC
Lê Thị Thanh Ngọc



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 09/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Năm (6.9)	Sườn xào chua ngọt	Trứng gà kho	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (7.9)	Cánh gà chiên mắm	Măng xào thịt bò	Lạc chiên	Canh bí nấu tôm	Mướp xào giá đỗ
Tuần 3	Hai (10.9)	Tôm rang thịt	Trứng ốp lếp	Dưa góp	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào
	Ba (11.9)	Cá nục kho dưa	Thịt băm xào ngô ngọt	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Tư (12.9)	Chân giò luộc	Thịt chung mắm tép	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Bắp cải xào
	Năm (13.9)	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh cải nấu cá	Khoai tây xào
	Sáu (14.9)	Bún gà mọc				



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

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

GIÁM ĐỐC
Lê Thị Thanh Ngọc

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BCH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy