

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 1	Thứ 4(2/1)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5(3/1)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6(4/1)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ

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

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 ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	Quà chiều Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
										p ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
Tuần 1	Thứ 4(2/1)	Com	Thịt băm rim tôm	Trứng bông	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa chua uống Izzi
	Thứ 5(3/1)	Com	Gà chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 6(4/1)	Com	Trứng đúc thịt	Gà xào hành nấm	Canh cải nấu ngao	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa tươi Vinamilk

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 CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG
Tháng 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Thứ 4(2/1)	Sườn xào chua ngọt	Dưa xào thịt	Lạc chiên	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào
	Thứ 5(3/1)	Gà rang gừng	Cá chi chi chua ngọt	Cà muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 6(4/1)	Thịt kho tàu	Trứng kho	Dưa muối	Canh cải nấu ngao	Su su xào cà rốt

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