

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 3	Thứ 2(14/1)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3(15/1)	Phở gà	Bún thang	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4(16/1)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5(17/1)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Thứ 6(18/1)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

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	
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾				G ⁽²⁾	Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
Tuần 3	Thứ 2(14/1)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu ngao	Khoai tây xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(15/1)	Cơm	Gà om nồm	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Ôi	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 4(16/1)	Cơm	Thịt băm rim tôm	Trứng bông	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa tươi Vinamilk
	Thứ 5(17/1)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	684.0	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh tươi Kinh Đô / Sữa chua uống Izzi
	Thứ 6(18/1)	Cơm	Thịt xào chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Cải chíp xào nộm	Ôi	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh Lotte Pie/ Sữa chua ăn Hà Nội Milk

- 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.



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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 3	Thứ 2(14/1)	Sườn sốt me	Đậu kho nước thịt	Dưa muối	Canh cải nấu ngao	Khoai tây xào
	Thứ 3(15/1)	Thịt bò xào măng	Cá chi chi chua ngọt	Cà muối	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4(16/1)	Cá om dưa	Trứng ốp lếp	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào
	Thứ 5(17/1)	Thịt chân giò luộc	Cá file sốt cà chua	Cà muối	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Thứ 6(18/1)	Gà chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Dưa góp	Canh su hào hầm xương	Cải chíp xào nấm

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

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
Mà Thị Diệu Thùy