

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 hàng 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(11/3)	Com	Gà om nấm	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(12/3)	Com	Trứng đúc thịt gà	Chả cá sốt thì là	Canh ngao nấu chua	Bắp cải xào cà chua	Ôi	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 4(13/3)	Com	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh Long	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa tươi Vinamilk
	Thứ 5(14/3)	Com	Cá file rim mắm	Trứng kho	Canh cải nấu tôm	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	12	110	1.8	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa chua uống Izzi
	Thứ 6(15/3)	Bún	Bún gà	Giò gà			Ôi	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Bánh Lotte Pie/ Sữa chua 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.



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 03/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 3	Thứ 2(11/3)	Bún riêu giò	Cháo gà	rừng vịt lộn + Bánh khoai thịt g	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(12/3)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 4(13/3)	Bánh đa chả lá lốt	Bún riêu giò	rừng vịt lộn + Bánh khoai thịt g	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(14/3)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 6(15/3)	Mỳ bò	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Chi Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 03/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Thứ 2(11/3)	Bò xào thập cẩm	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 3(12/3)	Gà rang gừng	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh ngao nấu chua	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4(13/3)	Cá om dưa	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 5(14/3)	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Cá chua ngọt	Cà muối	Canh cải nấu tôm	Su su xào cà rốt
	Thứ 6(15/3)	Bún Gà mọc	Giò gà			

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

Hà Thị Diệu Thùy