

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 | 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 4 | Thứ 2(18/3) | Cơm | Gà lọc xương rang gừng | Trứng bông | Canh bí hầm xương gà | Cải chíp xào nấm | Dưa hấu | 668.8 | 37.7 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104 | 1.7 | Bánh Sanwich bơ ruốc/Sữa tươi Vinamilk |
| | Thứ 3(19/3) | Cơm | Cá viên chiên giòn | Đậu sốt cà chua | Canh cải nấu tôm | Su su xào | Ôi | 681.3 | 38.4 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124 | 1.8 | Bánh bông lan nhân nho/Sữa chua uống Izzi |
| | Thứ 4(20/3) | Cơm | Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt | Lạc chiên | Canh chua me | Rau muống xào | Thanh Long | 653.6 | 36.8 | 17.0 | 63.7 | 27.2 | 55.8 | 11.0 | 128 | 1.8 | Bánh tươi Kinh Đô/Sữa chua Vinamilk |
| | Thứ 5(21/3) | Cơm | Trứng đúc thịt gà | Giò gà rim mắm | Canh ngao nấu chua | Cải ngọt xào | Dưa hấu | 680.0 | 38.3 | 18.6 | 48.1 | 27.1 | 54.2 | 10.0 | 129 | 1.7 | Bánh Gato tươi cuộn kem/Sữa tươi Izzi |
| | Thứ 6(22/3) | Cơm | Gà xào chua ngọt | Chả cá sốt thì là | Canh bầu nấu tôm | Bắp cải xào cà chua | Ôi | 660.8 | 37.2 | 16.9 | 48.2 | 28.3 | 54.8 | 11.0 | 104 | 1.8 | Bánh bông lan hương cốm sữa/Sữa đậu nành Fami |

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 Văn Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị 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 4 | Thứ 2(18/3) | Cá sốt cà chua | Trứng ốp lếp | Dưa muối | Canh bí hầm xương gà | Cải chíp xào nấm |
| | Thứ 3(19/3) | Bò xào thập cẩm | Cá viên chiên giòn | Cà muối | Canh cải nấu tôm | Su su xào |
| | Thứ 4(20/3) | Gà sốt chua ngọt | Dưa xào bò băm | Lạc chiên | Canh chua me | Rau muống xào |
| | Thứ 5(21/3) | Cá nục chiên mắm | Trứng đúc thịt gà | Dưa muối | Canh ngao nấu chua | Cải ngọt xào |
| | Thứ 6(22/3) | Bò hầm khoai tây, cà rốt | Chả cá sốt thì là | Cà muối | Canh bầu nấu tôm | Bắp cải xào cà chua |

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

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 4 | Thứ 2(18/3) | Bún riêu - giò gà | Cháo gà | Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà | Sữa tươi | Bánh mì bơ |
| | Thứ 3(19/3) | Phở gà | Bún thang | Xôi giò gà | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì đậu |
| | Thứ 4(20/3) | Bún riêu - giò gà | Mỳ bò | Cháo gà | Sữa tươi | Bánh mì bơ |
| | Thứ 5(21/3) | Phở bò | Súp gà | Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì đậu |
| | Thứ 6(22/3) | Bánh đa cua - giò gà | Bánh mì sốt vang | Xôi trứng | Sữa tươi | Bánh mì bơ |



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