

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 Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2	
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾					G ⁽²⁾
Tuần 5	Thứ 2(25/3)	Com	Gà hầm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 3(26/3)	Com	Trứng đúc thịt gà	Giò gà rim mắm	Canh cải nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Thanh Long	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129	1.7	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(27/3)	Com	Cá file sốt cà chua	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh chua-me	Rau muống xào	Ôi	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa chua ăn Hà Nội milk
	Thứ 5(28/3)	Com	Gà rang lá chanh	Trứng sốt cà chua	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào	Dưa hấu	668.8	37.7	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104	1.7	Bánh bông lan hương cốt dừa / Sữa ngũ cốc
	Thứ 6(29/3)	Bánh mỳ	Bò hầm sốt vang				Dưa góp	Ôi	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8

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
 BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

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 5	Thứ 2(25/3)	Bánh đa cua - giò gà	Cháo gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(26/3)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 4(27/3)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(28/3)	Phở bò	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 6(29/3)	Bánh đa cua - giò gà	Bún riêu - giò gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ

CÔNG TY CP 5SPRO

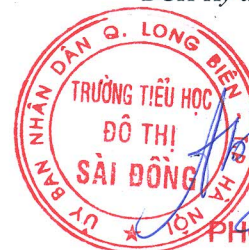


PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thúy

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 5	Thứ 2(25/3)	Gà nấu cari	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm
	Thứ 3(26/3)	Bò om dưa	Trứng đúc thịt gà	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt
	Thứ 4(27/3)	Cá file sốt cà chua	Thịt gà xào ngũ sắc	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 5(28/3)	Đùi gà tẩm bột chiên	Trứng sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào
	Thứ 6(29/3)	Bánh mì sốt vang		Dưa góp		

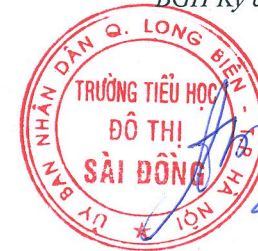
Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu