

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)	Quả chiều Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
Tiêu chuẩn								532.5- 710	30-40	13.0- 20.0	≥ 48.0	20.0- 30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 1	Thứ 2(1/4)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Trứng chưng cà chua	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 sandwich bơ ruốc/ Sữa tươi Vinamilk
	Thứ 3(2/4)	Cơm	Cá viên chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Dưa hấu	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(3/4)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa chua Vinamilk
	Thứ 5(4/4)	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(5/4)	Cơm	Gà xào chua ngọt	Chả cá sốt thì là	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104	1.8	Bánh bông lan hương cốm dừa / 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.



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 04/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 1	Thứ 2(1/4)	Bún riêu - giò gà	Cháo gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(2/4)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 4(3/4)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(4/4)	Phở bò	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 6(5/4)	Bánh đa cua - giò gà	Bánh mì sốt vang	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 Thị Diệu Châu

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 04/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Thứ 2(1/4)	Tôm tẩm bột chiên	Trứng chung cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương gà	Cải chíp xào nấm
	Thứ 3(2/4)	Bò xào súp lơ	Cá viên chiên giòn	Cà muối	Canh cải nấu ngao	Su su xào
	Thứ 4(3/4)	Gà sốt chua ngọt	Dưa xào bò băm	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 5(4/4)	Cá rô phi rán giòn	Trứng đúc thịt gà	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào
	Thứ 6(5/4)	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua

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
Mà Thị Diệu Thùy