

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⁾
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	Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
Tuần 2	Thứ 2(6.5)	Com	Gà rang lá chanh	Trứng chưng cà chua	Canh bí hầm xương	Cải chíp xào	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(7.5)	Com	Cá viên tẩm bột chiên	Gà xào hành nấm	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129	1.7	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa chua uống Izzi
	Thứ 4(8.5)	Com	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh ngao chua	Cải ngọt 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(9.5)	Com	Trứng đúc thịt gà	Chả cá rim mắm	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	681.3	38.4	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 6(10.5)	Bún	Bún gà, giò				Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	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 Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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 05/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 2	Thứ 2(6.5)	Bún riêu - giò gà	Cháo gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(7.5)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 4(8.5)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(9.5)	Bánh đa cua - chả lá lốt	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 6(10.5)	Mỳ bò	Phở bò	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 05/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Thứ 2(6.5)	Cá kìm rim gừng	Trứng chưng cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương	Cải chíp xào
	Thứ 3(7.5)	Tôm tẩm bột chiên	Gà xào hành nấm	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 4(8.5)	Gà rang gừng	Tép rang khế	Cà muối	Canh ngao chua	Cải ngọt xào
	Thứ 5(9.5)	Cá rô phi chiên giòn	Trứng đúc thịt gà	Dưa muối	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào
	Thứ 6(10.5)	Bún gà giò				

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