

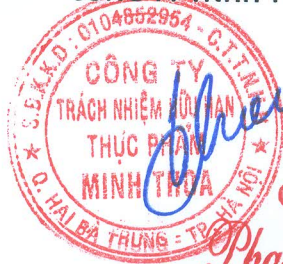
## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Tháng 1 /2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	hai	Thịt lợn chiên sù	Đậu rán sốt cà chua		Canh bí xanh nấu thịt	
	Ba	Thịt viên nấm hương mộc nhĩ	Trứng ốp nếp		Canh cải cúc nấu thịt	
	Tư	Thịt gà kho gừng	Thịt rang tiêu	Bắp cải xào	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	
	Năm	Thịt rang cháy cạnh	Tôm rang		Canh bắp cải luộc	
	Sáu	Thịt bò cà ri	Lạc rang	Su su xào	Canh cải xanh nấu thịt	

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

CÔNG TY TNHH TP MINH THOÀ



GIÁM ĐỐC

*Phạm Kim Thoa*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Dặng Thị Hạnh*

# THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Đơn giá 25.000 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 và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Quà Chiều	Năng Lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỉ Lệ (%)				Tổng số nguyên liệu (3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm Lượng muối(5) (g)
										P(2)	Protein động vật/ Protein Tổng	L(2)	G(2)			
<b>Tiêu Chuẩn</b>								523.5-710	30-40	13.0-20.0	≥48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥10	86-140	≤2
Tuần 3 14-18 2019	Hai 14/1 2019	Cơm	Thịt kho	Trứng cút kho tàu	Khoai tây xào thì là	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua hút Vinamilk	676.8	35.6	18.2	54.2	26.8	56.4	12	110	1.6
	Ba 15/1 2019	Cơm	Thịt sốt nước dừa	Đậu rán rim mắm hành	Rau muống xào tỏi	Canh me chua	Dưa hấu +bánh	680.6	36.4	17.8	56.2	26.6	58.2	11	110	1.8
	Tư 16/1 2019	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào miến thịt	Canh bí nấu gà	Sữa chua hút Vinamilk	688.6	38.2	16.8	50.8	28.6	56.6	11	100	1.5
	Năm 17/1 2019	Cơm	Thịt viên nấm sốt cà chua		Cải thảo cà rốt xào thịt	Canh cải cúc nấu thịt	Bánh ga tô	668.8	34.8	16.6	54.6	24.8	54.4	10	95	1.4
	Sáu 18/1 2019	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Muối vừng		Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua hút Vinamilk	700.2	36.8	17.6	56.6	28.4	52.6	12	100	1.6

- Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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 TNHH TP MINH THOA  
 CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN THỰC PHẨM MINH THOA  
 GIÁM ĐỐC  
 Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG  
 TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG  
 BGH Ký Duyệt  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
 Đặng Thị Hạnh