


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

Tháng 4 /2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai					
	Ba	Đậu rán tẩm hành	Thịt xá xíu	Rau muống xào	Canh me chua	
	Tư	Đùi gà chiên giòn	Trứng tráng	Xu xu xào	Canh bí nấu thịt	
	Năm	Thịt kho tàu	Chả cá	Dưa muối	Canh cải xanh nấu thịt	
	Sáu	Tôm rang	Thịt kho nước dừa		Canh bắp cải luộc	

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

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA

Phạm Kim Thoa
GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG
BGH Ký duyệt

Dặng Chi Hạnh
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Chi 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)			
Tiêu Chuẩn								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 16/4-19/4 2019	Hai	Cơm		Nghỉ lễ												
	Ba 16/4 2019	Cơm	Thịt gà chiên giòn	Muối vừng	Su su cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk	678,2	36,2	17,8	50,2	27,2	56,8	11	110	1,6
	Tư 17/4 2019	Cơm	Chả cá	Thịt sốt cà chua	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh ga tô	684,6	37,4	18,4	51,6	28,2	54,6	10	100	1,5
	Năm 18/4 2019	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk	692,4	38,8	18,6	54,2	27,4	58,2	10	100	1,4
	Sáu 19/4 2019	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh óc đậu nấu thịt	Bánh mì bơ ruốc	682,4	36,6	18,2	50,4	28,6	56,6	11	110	1,5

- 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
 TRÁCH NHIỆM HỮU VẤN
 THỰC PHẨM
 MINH THOA
 GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

BGH Ký Duyệt
 TRƯỜNG TIỂU HỌC
 ĐÔ THỊ
 VIỆT HƯNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Thị Hạnh

THỰC ĐƠN THÁNG 4

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HÙNG

(Từ ngày 1 / 4 / 2019 đến ngày 29 / 4 / 2019)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN MẶN 2	MÓN MẶN 3	MÓN XÀO	MÓN CANH	BỮA PHỤ
Hai	01/04/2019	Cơm tẻ	Trứng chim cút kho	Chả mực rim mắm tiêu	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	02/04/2019	Cơm tẻ	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh bông lan kinh đô
Tư	03/04/2019	Cơm tẻ	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải cúc nấu cà chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	04/04/2019	Cơm tẻ	Cá rô phi chiên giòn		Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu cá	Bánh mỳ bơ ruốc
Sáu	05/04/2019	Cơm tẻ	Thịt gà sốt chua ngọt	Lạc chao dầu	Cải thảo cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	08/04/2019	Cơm tẻ		Học sinh nghỉ			
Ba	09/04/2019	Cơm tẻ	Thịt gà om nấm	Trứng tráng cuộn	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Tư	10/04/2019	Cơm tẻ	Chả cá sốt cà chua	Thịt rang cháy cạnh	Rau muống xào	Canh me chua	Chuối +Bánh
Năm	11/04/2019	Cơm tẻ	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua		Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Sáu	12/04/2019	Phở	Phở gà				Bánh mỳ bơ ruốc
Hai	15/04/2019			Nghỉ lễ			
Ba	16/04/2019	Cơm tẻ	Thịt gà chiên giòn	Muối vừng	Su su cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk
Tư	17/04/2019	Cơm tẻ	Chả cá	Thịt sốt cà chua	Rau muống xào	Canh me chua	Bánh ga tô
Năm	18/04/2019	Cơm tẻ	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Sáu	19/04/2019	Cơm tẻ	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh óc đậu nấu thịt	Bánh mỳ bơ ruốc
Hai	22/4/2019	Cơm tẻ	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chao dầu	Cà rốt giá xào miến	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	23/4/2019	Cơm tẻ	Thịt gà chiên giòn	Chả cá	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh bông lan kinh đô
Tư	24/4/2019	Cơm tẻ	Trứng tráng hành	Thịt kho nước dừa	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	25/4/2019	Cơm tẻ	Đậu thịt sốt cà chua		Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Chuối +Bánh su kem
Sáu	26/4/2019	Bún	Bún chả nem			Canh thịt nấu chua	Bánh mỳ bơ ruốc

Chú ý: Rau và canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

 TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN
 THỰC PHẨM
 MINH THOA
 Q. HAI BÀ TRƯNG - TP. HÀ NỘI
 GIÁM ĐỐC
 Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HÙNG

 TRƯỜNG TIỂU HỌC
 ĐÔ THỊ
 VIỆT HÙNG
 Q. LONG
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG
 Đặng Thị Hạnh