

THỰC ĐƠN THÁNG 4

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

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

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

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐỘ THỊ VIỆT HƯNG

Đơn giá 25.000 VND 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	Quả Chiếu	Năng lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hàng 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
Tuần1/ 4/2019	Hai 1/4 2019	Cơm	Tướng chim cút kho	Chả mực rım mắt tiều	Rau muống xào	Canh me chuaCanh	Sữa chua uống Vinamilk	694.4	38.8	18.6	56.2	28.8	61.2	11	110	1.6
	Ba 2/4 2019	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh bông lan kính đỏ	680.2	35.6	17.6	52.8	27.8	54.8	10	100	1.4
	Tư 3/4 2019	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đầu rım rım mắt hành		Canh cải cúc nấu cà chua	Sữa chua uống Vinamilk	700.3	39.6	18.8	58.4	28.6	61.8	14	130	1.6
	Năm 4/4 2019	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu cá	Bánh mỳ bơ ruốc	678.8	37.6	18.4	54.2	26.8	56.2	10	100	1.5
Sáu 5/4 2019	Cơm	Thịt gà sốt chua ngọt	Lạc chao dầu	Cải thảo cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk	688.8	38.4	18.2	56.4	27.8	58.6	12	120	1.6	

- (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

