

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 3/2024**

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	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)				
<b>Tiêu chuẩn</b>							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 sáu 1.3	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đậu sốt cà chua	Canh củ quả hầm xương	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh Tippo
Tuần 2	Thứ hai 4.3	Cơm	Gà hầm sen nấm	Ruốc thịt	Canh dưa hầm xương	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ ba 5.3	Cơm	Thịt băm rim mắm	Giò rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 6.3	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào khoai tây	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối + Bánh Kexo
	Thứ năm 7.3	Cơm	Thịt kho nước dừa	Muối vùng lạc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 8.3	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh chua thả giá	Cải thảo xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông
Tuần 3	Thứ hai 11.3	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh bí đỏ nấu hầm xương		694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Caramen
	Thứ ba 12.3	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Chả rim	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 13.3	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Tippo dâu
	Thứ năm 14.3	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 15.3	Cơm	Thịt băm sốt cà chua	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì cốm sữa

Quần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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)	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	
Quần 4	Thứ hai 18.3	Com	Thịt kho trứng cút	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 19.3	Com	Cá file chiên vùng	Thịt xào khoai tây	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Chuối + Bánh Kexo
	Thứ tư 20.3	Com	Bò lợn xay sốt	Muối vùng lạc	Canh su hào cà rốt hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 21.3	Com	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh dưa nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ sáu 22.3	Com	Gà hầm sen nấm	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua uống Hà Nội Milk
Quần 5	Thứ hai 25.3	Com	Thịt băm rim mắm	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 26.3	Com	Cá file chiên tỏi	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ tư 27.3	Com	Trứng đúc thịt	Chả rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi Hà Nội Milk
	Thứ năm 28.3	Com	Thịt viên sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 29.3	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Hà Nội Milk

**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*

NHÂN VIÊN Y TẾ

*Nguyễn Thị Bích Diệp*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Chai Thu Huyền*