

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 4/2024

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)				
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	
Tuần 1	Thứ hai 1.4	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu Tứ Xuyên	Canh su hào cà rốt hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ ba 2.4	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Bí đỏ xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 3.4	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào khoai tây	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối + Bánh Kẹo
	Thứ năm 4.4	Cơm	Gà hầm sen nầm	Muối vừng	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 5.4	Cơm	Thịt kho đậu	Ruốc thịt	Canh dưa hầm xương	Cải thảo xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông
Tuần 2	Thứ hai 8.4	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh nấu thịt	Cải ngọt xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Caramen
	Thứ ba 9.4	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Chả rim	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 10.4	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chua nấu thịt		693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ năm 11.4	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 12.4	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì socola



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)				
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	
Tuần 3	Thứ hai 15.4	Com	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bí đỏ xào tỏi	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 16.4	Com	Cá file chiên vùng	Thịt xào khoai tây	Canh bí xanh 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 17.4	Com	Bò lợn xay sốt	Muối vừng lạc	Canh chua me	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 18.4	Nghỉ Lễ Giỗ Tổ Hùng Vương														
	Thứ sáu 19.4	Com	Gà om nấm hương	Chả rim	Canh giá đỗ nấu thịt	Bí xanh xào	693.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua uống Hà Nội Milk
Tuần 4	Thứ hai 22.4	Com	Thịt băm rim mắm	Đậu tằm hành	Canh bí đỏ 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 23.4	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 chà bông
	Thứ tư 24.4	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 25.4	Com	Thịt viên sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 26.4	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
Tuần 5	Thứ hai 29.4	Com	Thịt kho trứng cút	Muối vừng	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua ăn Hanoimilk

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 Thu Giang

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Thu Bích Diệp

TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A

BCH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Phạm Thị Khánh Ninh