

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 1/2024

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm 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 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	
Tuần 4	Thứ hai 22.1	Cơm	Cá basa tẩm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 23.1	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ tư 24.1	Cơm	Thịt băm sốt xúc xích	Cải chíp xào thịt	Canh bí hầm xương	Dưa hấu	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm 25.1	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Canh dưa nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ sáu 26.1	Cơm	GÀ KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt		703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Izzi

- 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

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân