

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 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	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30 -40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày
										P	L	G		
Tiêu Chuẩn									30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 01 08/09/2025	Hai 08/09	Cơm	Thịt lợn kho tàu	Trứng gà kho	Su su cà rốt xào	Canh rau ngót nấu thịt	Sữa trái cây IZZI	624,8	37,2	17,1	28,8	37,2	88	7,5
	Ba 09/09	Cơm	Thịt gà lặc pho mai	Chả lợn rim mắm tiêu	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống hầm sấu	Bánh mì ruốc	618,4	36,2	16,8	28,2	55,8	99	7,5
	Tư 10/09	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Đậu rán sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bầu nấu tôm nõn	Sữa chua Phù Đồng	628,6	37,8	17,6	29,2	57,6	100	7,5
	Năm 11/09	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt lợn om ngô ngọt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ đỗ xanh hầm thịt	Sữa fristi cô gái Hà Lan	620,8	36,8	17	28,4	56,8	88	7,5
	Sáu 12/09	Bún tươi	Mọc viên	Thịt gà hấp		Canh xương lợn nấu chua	Bánh bông lan nhỏ	616,4	35,8	16,2	27,6	55,2	99	7,5

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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa