

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 1/2024**

Đơn giá 30.000 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 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)	
<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 ba 2.1	Cơm	Thịt băm rim mắm	Giò 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 uống dinh dưỡng trái cây	
	Thứ tư 3.1	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 4.1	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 5.1	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh chua thả giá	Cải chip xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông	
Tuần 2	Thứ hai 8.1	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Đậu tằm hành	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Caramen	
	Thứ ba 9.1	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 10.1	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh bí hầm xương	Su su xào cà rốt	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Tippo dâu	
	Thứ năm 11.1	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh cải nấu thịt</b>						678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 12.1	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	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	
Tuần 3	Thứ hai 14.1	Cơm	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 15.1	Cơm	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 16.1	Cơm	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 17.1	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh bí đỏ 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 18.1	Cơm	Gà hầm sen nấm	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải chip xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua uống Hà Nội Milk	

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	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 23.1	Cơm	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 24.1	Cơm	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 25.1	Cơm	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 26.1	Cơm	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 4	Thứ hai 29.1	Cơm	Thịt thái mỏng sốt chua	Chả rim	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh Hippo đậu
	Thứ ba 30.1	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào khoai tây	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ tư 31.1	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì cốm sữa



- Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.  
<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.  
<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.  
<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.  
<sup>(5)</sup> Tổng lượng 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

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Chài Thu Huyền*