

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa 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)	
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)				
Tiêu chuẩn								950-1375	35-50	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0
Tuần 4	Thứ 2(20/2)	Cơm	Gà rang gừng	Khoai tây xào thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8	
	Thứ 3 (21/2)	Cơm	Thịt kho tàu	Giò rim	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7	
	Thứ 4(22/2)	Cơm	Thịt chiên ngũ vị	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8	
	Thứ 5(23/2)	Cơm	Cá lóc chiên tỏi	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8	
	Thứ 6(24/2)	Cơm	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8	

- 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.