

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

Đơn giá 30,000 VND 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 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 2	Thứ hai 8.1	Cơm	Tôm sốt thịt băm	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 9.1	Cơm	Trứng kho thịt	Cải ngọt xào thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Chuối chín	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ tư 10.1	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm 11.1	Cơm	Gà hầm nấm hạt sen	Đậu Tứ Xuyên	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ sáu 12.1	Học sinh nghỉ học kỳ I														

- 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 được muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân