

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 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 Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	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 3	Thứ 2 (16/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Dưa hấu	706.5	39.8	14.2	56.4	27.4	58.4	11	137	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 3 (17/11)	Cơm	Gà tấm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Ôi	653.1	36.8	15.6	55.6	25.2	59.2	12	102	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4 (18/11)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Cá viên tấm bột chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Thanh Long	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 5 (19/11)	Cơm	Trứng đúc nấm thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Dưa hấu	702	39.6	16.8	61.4	22.6	60.6	12	107	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 6 (20/11)	Cơm	Cá file sốt mỡ hành	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt thả giá	Bắp cải xào	Ôi	685.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	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.

⁽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 Thọ Giang



Hà Thị Diệu Châu

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Món phụ
Tuần 3	Thứ 2 (16/11)	Com	Tôm rang thịt	Trứng cút kho	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Cà muối
	Thứ 3 (17/11)	Com	Cá chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ 4 (18/11)	Com	Trứng đúc nấm thịt	Cá viên tẩm bột chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa muối
	Thứ 5 (19/11)	Com	Thịt rang cháy cạnh	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Cà muối
	Thứ 6 (20/11)	Com	Bò xào măng	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt thả giá	Bắp cải xào	Lạc chiên

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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy