

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Ngày	Món chính 1	Món chính 2	Món chính 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 1	Thứ hai 05/04	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ ba 06/04	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ tư 07/04	Phở bò	Mỳ trứng	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ năm 08/04	Cháo sườn	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ sáu 09/04	Bún mọc	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu

*** Học sinh lựa chọn 1 trong 3 món chính. Sữa tươi và Bánh mì ăn kèm!

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thùy

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 1	Thứ hai 05/04	Com	Thịt, nấm sốt cà chua	Gà xào thập cẩm	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ ba 06/04	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ tư 07/04	Com	Thịt băm sốt xúc xích	Cá viên sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Su su xào	Ôi	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ năm 08/04	Com	Trứng đúc nấm thịt	Khoai tây xào thịt	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ sáu 09/04	Bún	Cá file tẩm bột chiên	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	Thanh Long	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk

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.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



HIỆU TRƯỞNG
Mã Chi Diệu Thùy

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 1	Thứ hai 05/04	Cơm	Thịt luộc	Gà xào thập cẩm	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ ba 06/04	Cơm	Tôm rang thịt	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Cà muối
	Thứ tư 07/04	Cơm	Bò xào thập cẩm	Cá viên sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Su su xào	Dưa góp
	Thứ năm 08/04	Cơm	Thịt chiên lá mắc mật	Trứng đúc nấm thịt	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ sáu 09/04	Cơm	Gà chiên mắm	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	Lạc chiên

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thùy