

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 mỳ
Tuần 3	Thứ 2 (21/9)	Bún mọc	Xôi thịt kho	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3 (22/9)	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4 (23/9)	Xôi giò	Bún riêu giò	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 5 (24/9)	Phở bò	Xôi giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 6 (25/9)	Bún mọc	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu

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



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Chi Diệu Chiuy

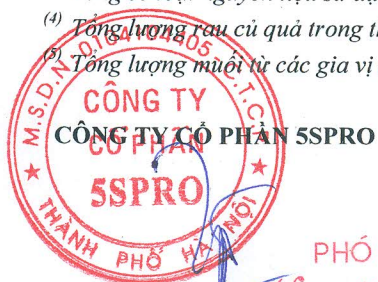
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

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 (21/9)	Cơm	Bò sốt vang	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (22/9)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Trứng cút sốt me	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa chua uống Izzi	
	Thứ 4 (23/9)	Cơm	Cá File sốt cà chua	Ngô ngọt xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (24/9)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 6 (25/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu rán kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Sữa chua ăn 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị 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 3	Thứ 2 (21/9)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Rau muống xào	Cà muối
	Thứ 3 (22/9)	Cơm	Gà rang gừng	Trứng cút sốt me	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ 4 (23/9)	Cơm	Tôm tẩm bột chiên	Ngô ngọt xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ 5 (24/9)	Cơm	Chả lá lốt	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Cà muối
	Thứ 6 (25/9)	Cơm	Cá om dưa	Đậu rán kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	Lạc chiên



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu