

## 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)

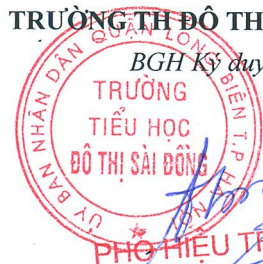
Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều	
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>					
<b>Tiêu chuẩn</b>									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 2 (11.5)	Com	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Thứ 3 (12.5)	Com	Thịt băm sốt nấm	Cá viên tẩm bột chiên	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (13.5)	Com	Trứng đúc thịt	Khoai tây sốt bò băm	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 5 (14.5)	Com	Cá file sốt dưa	Thịt gà xào thập cẩm	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	Thanh Long	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 6 (15.5)	Mỳ	Mỳ xào thịt bò	<i>Bánh mỳ đậu ăn thêm</i>				Chuối chín	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa tươi Izzi

- Ghi chú:**
- <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - <sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
  - <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - <sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG  
Tháng 05/2020

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Thứ 2 (11.5)	Bò om dưa	Đậu sốt cà chua	Dưa góp	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 3 (12.5)	Thịt kho củ cải	Cá viên tẩm bột chiên	Lạc chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào
	Thứ 4 (13.5)	Cá sốt cà chua	Thịt gà xào thập cẩm	Dưa muối	Canh mồng toi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt
	Thứ 5 (14.5)	Thịt rang tôm	Khoai tây sốt bò băm	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào
	Thứ 6 (15.5)	Mỳ xào thịt bò	Bánh mỳ đậu ăn thêm	Dưa góp		

Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy