

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 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 5	Thứ 2 (29.6)	Com	Cá file sốt dưa	Khoai tây xào bò băm	Canh ngao nấu chua	Bí xanh xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 3 (30.6)	Com	Thịt băm rim nấm	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Thanh Long	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua uống Izzi
	Thứ 4 (1.7)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt gà xào thập cẩm	Canh chua thịt	Rau muống xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Thứ 5 (2.7)	Com	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Chả cá thì là	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	Ổi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 6 (3.7)	Phở	Phở gà	Bánh mì đậu			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.



CÔNG TY CP 5SPRO

PHỐ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang



PHÓ GIÁM ĐỐC
Hà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Thứ 2 (29.6)	Tôm tẩm bột chiên	Khoai tây xào bò băm	Cà muối	Canh ngao nấu chua	Bí xanh xào
	Thứ 3 (30.6)	Cá om dưa	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh mồng toi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt
	Thứ 4 (1.7)	Thịt rang cháy cạnh	Thịt gà xào thập cẩm	Dưa muối	Canh chua thịt	Rau muống xào
	Thứ 5 (2.7)	Sườn xào chua ngọt	Chả cá thì là	Dưa góp	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào
	Thứ 6 (3.7)	Phở gà	Bánh mì dậu			

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Chi Diệu Chi