

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 2 (2/11)	Bún mọc	Xôi thịt kho	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3 (3/11)	Phở gà	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (4/11)	Xôi giò	Bún mọc	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (5/11)	Bún riêu giò	Xôi giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 6 (6/11)	Phở gà	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thúy

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 1	Thứ 2 (2/11)	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu trắng kho nước thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	657.2	37	17.4	50	23.6	59	13	112	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 3 (3/11)	Com	Thịt băm rim xúc xích	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Ôi	655.8	36.9	17	56.3	27.4	55.6	15	96	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4 (4/11)	Com	Cá file sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh bí hầm xương	Cải thảo xào	Thanh Long	633.3	35.7	15.6	60	26.8	57.6	12	137	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 5 (5/11)	Com	Trứng rán nấm thịt	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Dưa hấu	638.9	36	18.5	50.5	28.5	53	13	97	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 6 (6/11)	Com	Gà rang lá chanh	Cá viên tẩm bột chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Ôi	694.3	39.1	19.9	65.7	26.5	53.9	11	122	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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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 2 (2/11)	Cơm	Gà chiên mắm	Trứng cuộn	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ 3 (3/11)	Cơm	Tôm rang thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ 4 (4/11)	Cơm	Bò xào măng	Khoai tây xào thịt	Canh bí hầm xương	Cải thảo xào	Cà muối
	Thứ 5 (5/11)	Cơm	Cá rim gừng	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Lạc chiên
	Thứ 6 (6/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Cá viên tẩm bột chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Cà muối

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 Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mã Thị Diệu Thùy