

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 hai 19/04	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ ba 20/04	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ tư 21/04	<i>Nghỉ Lễ Giỗ Tổ Hùng Vương</i>				
	Thứ năm 22/04	Bún mọc	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ sáu 23/04	Cháo sườn	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

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 3	Thứ hai 19/04	Com	Bò lợn xay sốt	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu ngao	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 20/04	Com	Gà lọc xương rô ti	Ngô xào thịt	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ tư 21/04	<i>Nghi Lễ Giỗ Tổ Hùng Vương</i>																
	Thứ năm 22/04	Com	Cá file tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ sáu 23/04	Bún	Bún ngan					Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	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



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 hai 19/04	Cơm	Thịt luộc	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Cà muối	
	Thứ ba 20/04	Cơm	Tôm rang thịt	Ngô xào thịt	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Dưa muối	
	Thứ tư 21/04	Cơm	Nghỉ Lễ Giỗ Tổ Hùng Vương					
	Thứ năm 22/04	Cơm	Cá om dưa	Khoai tây xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Lạc chiên	
	Thứ sáu 23/04	Bún	Bún măng ngan					

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy