

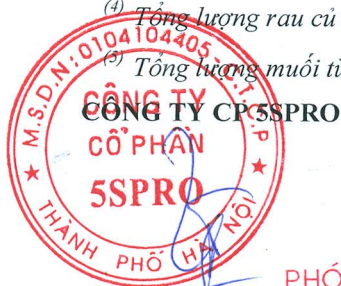
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuê

(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	Thứ	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 1	Sáu (6.9)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh mồng toi nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Vinamilk
Tuần 2	Hai (9.9)	Cơm	Thịt băm rim tôm	Trứng ốp	Canh ngọt nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Vinamilk
	Ba (10.9)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Thịt xào ngũ sắc	Canh mồng toi nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa Fristi
	Tư (11.9)	Cơm	Gà hầm ngô ngọt	Thịt viên sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Năm (12.9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu trắng kho nước thịt	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa tươi Vinamilk
	Sáu (13.9)	Bún	Bún gà, giò				Dưa hấu	666.1	37.5	16	48	30	54	10	92	1.8	Sữa 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 Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 09/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 1	Sáu (6.9)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
Tuần 2	Hai (9.9)	Bún chân giò	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Ba (10.9)	Phở gà	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Tư (11.9)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Năm (12.9)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Sáu (13.9)	Mỳ bò	Xôi giò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Chi Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 09/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Sáu (6.9)	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Cải ngọt xào
Tuần 2	Hai (9.9)	Bò xào măng	Trứng ốp	Dưa muối	Canh ngọt nấu thịt	Su su xào
	Ba (10.9)	Tôm tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Bắp cải xào
	Tư (11.9)	Cá rán	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (12.9)	Sườn xào chua ngọt	Đậu trắng kho nước thịt	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (13.9)	Bún gà, giò				



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy