

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 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 và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày 30 - 40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày	
										P	L	G			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 22 02/02/2026	Hai 02/02	Cơm	Thịt xá xiu	Trứng gà đảo bông	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	632.8	39.1	18.8	29.2	58.2	88	7.5	
	Ba 03/02	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu phụ rán sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bánh mì ruốc	629.4	38.6	18.2	28.6	57.6	99	7.5	
	Tư 04/02	Cơm	Thịt lợn sốt chua ngọt	Trứng gà cuộn hành	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua Vinamik	638.6	39.6	19.2	29.6	58.8	80	7.5	
	Năm 05/02	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt gà om nấm	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Bánh mì cốm sữa	624.8	38.2	17.8	28.2	57.1	99	7.5	
	Sáu 06/02	Xôi Hoàng phố	Thịt kho	Giò lụa rim mắm	Xúc xích chiên	Canh thịt nấu chua thả giá	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	620.2	37.6	17.4	27.8	56.8	88	7.5	

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Dặng Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

GIÁM ĐỐC

Phạm Kim Thoa