

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 thuê

(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 hằng 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 26 09/03/2026	Hai 09/03	Com	Má đùi gà lọc chiên tâm vừng	Đậu rán tâm mắm hành	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	624.8	37.8	17.8	28.2	57.2	88	7.5	
	Ba 10/03	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Trứng tráng hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt	Bánh cuộn trà xanh	632.6	38.6	18.8	29.2	58.4	99	7.5	
	Tư 11/03	Com	Cá rô phi chiên giòn	Chả lợn rim mắm	Cải chíp xào tỏi	Canh su hào cà rốt nấu xương	Sữa chua Vinamik	628.2	38.2	18.2	28.8	57.6	80	7.5	
	Năm 12/03	Com	Thịt rán lá lốt	Trứng gà đảo bông	Su hào cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	638.8	39.2	19.6	29.8	58.6	99	7.5	
	Sáu 13/03	Com rang	Thịt gà chiên	Xúc xích chiên	Trứng gà + Củ quả	Canh thịt nấu dưa cà chua	Bánh mì ruốc	620.6	37.4	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 TRƯỞNG DUYỆT



HIỆU TRƯỞNG

Lưu Thị Phương Liên

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



PHẠM ĐỨC
Phạm Kim Thoa