

## 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 hằng ngày 30 -40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày
										P	L	G		
<b>Tiêu Chuẩn</b>									30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
<b>Tuần 28</b> 23/03/2026	Hai 23/03	Cơm	Cánh gà chiên	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương	Sữa trái cây su Vinamik (80ml) Vị cam	622.2	37.4	18.4	28.2	57.4	90	7.5
	Ba 24/03	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Trứng cuộn hành	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Bánh cuộn trà xanh	632.6	38.2	19.2	29.4	58.2	99	7.5
	Tư 25/03	Phở tươi	Thịt gà hấp	Giò lụa thái rời		Xương lợn nấu nước phở	Bánh mì ruốc	618.6	36.6	17.6	27.8	56.4	99	7.5
	Năm 26/03	Cơm	Thịt lợn chiên ( thái con chì )	Trứng cút chiên sốt me	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa trái cây su su Vinamik (80ml) Vị dứa	636.4	38.8	19.4	29.8	58.6	90	7.5
	Sáu 27/03	Cơm	Cá rô phi chiên tẩm vừng	Chả lợn rim mắm	Cải chíp xào dầu hào	Canh củ quả hầm xương	Sữa chua Vinamik(60g )	628.8	37.8	18.8	28.6	57.8	80	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



**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
*Dặng Thị Hạnh*

**CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA**

