

Công ty TNHH TP Minh Thoa

### 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 %	Ti 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		
Tuần 29 30/03/2026	Hai 30/03	Cơm	Thịt bò sốt vang	Trứng gà đảo bông	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml ) Vị chanh dây	638.8	38.8	19.6	29.8	58.6	95	7.5	
	Ba 31/03	Cơm	Gà lác pho mai	Chả cá sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh cuộn trà xanh	628.6	37.8	18.6	28.8	58.2	99	7.5	
	Tư 01/03	Cơm	Cá rô phi chiên tẩm vừng	Đậu trắng , thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh củ quả hầm xương	Sữa chua Vinnamik ( 60g )	622.8	37.2	18.4	28.2	57.8	90	7.5	
	Năm 02/03	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút rim mắm	Bắp cải cà rốt xào	Canh óc đậu nấu thịt cà chua	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml ) Vị cam	632.4	38.2	19.2	29.2	58.4	95	7.5	
	Sáu 03/03	Cơm rang	Cánh gà chiên	Xúc xích hấp	Trứng gà +Củ quả	Canh thịt nấu dưa cà chua	Bánh mì vị Socola	618.6	36.6	17.6	27.8	57.6	99	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



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Phạm Kim Thoa*