

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			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 31 13/04/2026	Hai 13/04	Com	Gà chiên tỏi sốt cà ri bơ	Trứng cút kho	Cải chíp xào tỏi	Canh củ quả hầm xương	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml) Vị cam	632.8	38.6	19.2	29.4	58.2	90	7.5	
	Ba 14/04	Com	Thịt viên sốt cà chua	Đậu rán tằm hành	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Sữa chua Vinamik(60g)	624.2	37.8	18.2	28.4	57.4	99	7.5	
	Tư 15/04	Com	Thịt bò ,lợn hầm ngô ngọt chao	Trứng gà cuộn hành	Bí đỏ xào tỏi	Canh mồng tơi nấu ngao	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml) Vị dâu	638.6	39.2	19.6	29.8	58.6	80	7.5	
	Năm 16/04	Com	Cá rô phi chiên giòn	Gà xào nấm đùi gà	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt gà	Bánh cuộn trà xanh	628.4	38.2	18.8	28.8	57.8	90	7.5	
	Sáu 17/04	Xôi hoàng phố	Thịt kho tàu	Trứng kho		Canh thịt nấu chua thả giã	Bánh bông lan nhỏ	622.8	37.4	17.2	27.2	56.4	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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Chi Hạnh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



BIAM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TUẦN 31 TỪ NGÀY 13/04 ĐẾN NGÀY 17/04 /2026

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (g) Sống / 1HS	Định lượng TP (g) Chín / 1HS
Thứ 2 13/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Gà chiên tỏi sốt cà ri bơ	89g	60-70g
	Trứng cút	40g	4q/1hs
	Cải chíp xào	61g	60-70
	Canh củ quả hầm xương	22g	200ml-220ml
	Sữa trái cây su su Vinamik	80ml	80ml
Thứ 3 14/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Thịt viên sốt cà chua	85g	75-85
	Đậu rán tằm hành	73g	55-65
	Rau muống xào tỏi	61g	60-70
	Canh rau muống nấu me	3.6	200ml-220ml
	Sữa chua chua Vinamik	60g	60g
Thứ 4 15/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Thịt bò hầm ngô ngọt chao	58g +24g ngô ngọt	80-90
	Trứng gà cuộn hành	53g	50-55
	Bí đỏ xào tỏi	61g	60-70
	Canh mỏng toi nấu ngao	22g +24g ngao	200ml
	Sữa trái cây su su Vinamik	80ml	80ml
Thứ 5 16/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Cá rô phi chiên giòn	61	35-45
	Gà xào nấm đùi gà	55g +16g nấm đùi gà	70-80
	Bắp cải cà rốt xào	61g	60-70
	Canh bí xanh nấu thịt gà	22g	200ml
	Bánh cuộn trà xanh	80ml	80ml
Thứ 6 17/04/2026	Xôi Hoàng Phố	109g	200-210g
	Thịt kho tàu	86g	70-80
	Trứng gà kho	55g	1hs/1q
	Canh thịt nấu chua thả giá	15g	200ml
	Bánh bông lan nhỏ	40g	40g

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH TP MINH THOẠI



TRƯỞNG ĐỐC
Phạm Kim Thoại