

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			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13,0-20,0	20,0-30,0	50,0-65,0		
Tuần 30 06/04/2026	Hai 06/04	Cơm	Thịt rán lá lốt	Trứng cút xào me	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Sữa chua Vinamik(60g)	632.8	39.2	19.6	29.2	58.6	80	7.5	
	Ba 07/04	Cơm	Thịt gà chiên tấm vừng	Đậu rán sốt cà chua	Cải chíp xào Magi ,tỏi	Canh mồng tơi nấu ngao	Bánh mì ruốc	622.2	37.8	18.2	28.4	57.2	99	7.5	
	Tư 08/04	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Trứng ốp la	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml) Vj cam	638.2	39.6	19.8	29.8	59.8	90	7.5	
	Năm 09/04	Cơm	Tôm tẩm bột chiên xù	Đậu trắng sốt thịt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương gà	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml) Vj dâu	626.4	38.2	18.8	28.8	57.8	90	7.5	
	Sáu 10/04	Bún chả	Thịt nướng	Thịt viên chao	Đu đủ cà rốt hầm	Nước chấm chua ngọt	Bánh cuốn trà xanh	618.4	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

BIG NHÀ TRƯỞNG DUYỆT

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

M.S.D.NÔNG 185296
CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
ĐIỂM ĐỐC
Phạm Kim Thoa