

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 32 20/04/2026	Hai 20/04	Cơm	Má đùi gà chiên tâm vừng	Trứng cút kho	Giá đỗ cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu ngao	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml) Vị cam	632.8	38.6	19.2	29.4	58.2	90	7.5	
	Ba 21/04	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Đậu rán sốt cà chua	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Bánh cuộn trà xanh	624.2	37.8	18.2	28.4	57.4	99	7.5	
	Tư 22/04	Xôi Hoàng Phố	Tôi cánh gà chiên	Khoai tây chiên	Tương cà chua		Dưa hấu	620.6	37.2	16.8	26.6	58.6	30	7.5	
	Năm 23/04	Cơm	Thịt rán lá lốt	Trứng gà đảo bông	Bắp cải cà rốt xào	Canh óc đậu nấu cà chua	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml) Vị dâu	628.4	38.2	18.8	28.8	57.8	90	7.5	
	Sáu 24/04	Phở tươi	Thịt gà hấp	Mọc viên		Xương lợn nấu nước phở	Bánh mì ruốc	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 Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TUẦN 32 TỪ NGÀY 20/04 ĐẾN NGÀY 24/04 /2026

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (g) Sông /	
		1HS	Chín / 1HS
Thứ 2 20/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Má đùi gà chiên tằm vùng	83	50-60g
	Trứng cút kho	5	4q/1hs
	Giá đỗ cà rốt xào	61	60-65
	Canh mồng tơi nấu ngao	21g rau +24g ngao	200ml-250ml
	Sữa trái cây su su Vinamik (80ml)	80ml/h	80ml/h
Thứ 3 21/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Sườn xào chua ngọt	76	65-75
	Đậu rán sốt cà chua	73	50-60
	Rau muống xào tỏi	61	60-65
	Canh rau muống nấu me	3.6	200ml-250ml
	Bánh cuộn trà xanh	30g /ch	30g /ch
Thứ 4 22/04/2026	Xôi Hoàng Phố	110g	200-210g
	Tỏi cánh gà chiên	150	1hs/2 ch
	Khoai tây chiên	55	30-35
	Tương cà chua	4.8g	4.8g
	Dưa hấu	103g	103g
Thứ 5 23/04/2026	Cơm tẻ thơm	110g	210g-220g
	Thịt rán lá lốt	84	1hs/5ch
	Trứng gà đảo bông	54	45-50
	Bắp cải cà rốt xào	61	60-65
	Canh óc đậu nấu thịt cà chua	24	200ml -250ml
	Sữa trái cây Su su Vinamik (80ml)	80ml/h	80ml/h
Thứ 6 24/04/2026	Phở tươi	189g	225-230g
	Thịt gà hấp	61	30-35
	Mọc viên	67	1hs/4 viên
	Xương lợn nấu nước phở	15	200ml -250ml
	Bánh mì ruốc	40g /1ch	40g /1ch

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đặng Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH TP MINH THOẠI


PHẠM KIM THOẠI