

UBND QUẬN TÂN PHÚ
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN THỊ ĐIỂM

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
TUẦN 14 - NĂM HỌC 2024-2025

MÓN	thứ Hai 09/12/2024	thứ Ba 10/12/2024	thứ Tư 11/12/2024	thứ Năm 12/12/2024	thứ Sáu 13/12/2024
MẶN	Thịt kho khoai môn	Đậu hũ, thịt gà kho nấm rơm	Cá diêu hồng kho hành tây	Thịt gà chiên nước mắm	Hủ tíu thịt heo
CANH	Mướp, rau dền nấu tôm	Mồng tơi nấu nghêu	Bí đỏ, đậu bi nấu thịt bò	Rau muống giá, thịt nấu chua	
XÀO	Cải nhún, giá xào thịt bò	Khoai tây, cà chua xào thịt	Cải xanh xào tôm	Củ sắn, su su xào trứng	
TRÁNG MIỆNG	Quýt đường	Mận	Dưa hấu	Thanh long	Chuối cau
XÉ	Sữa đậu nành Fami 200ml	Bánh ướt chả lụa	Bánh bông lan ly chà bông 40g	Bánh canh thịt heo	Bánh bao nhân thịt 50g

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN NAM TUẦN 2 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt kho khoai môn	Canh mướp rau dền nấu tôm	Cải nhún giá xào thịt bò	Quýt

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	532.5 - 710KCAL	13 - 20	≥ 48	20- 30	50 - 65	≥ 10	86 - 140	≤ 2.0
	30 - 40%							
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	570KCAL	17.5	57.8	21	61.5	15	89	1.5
	32.1%							

Ghi chú: ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

Tên món ăn	Nhóm tuổi					
	6-7 Tuổi		8-9 Tuổi		10-11 Tuổi	
	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Thịt kho khoai môn	55	99.6	65	116.7	76	135.7
Canh mướp rau dền nấu tôm	182	34.3	213	40.2	248	46.8
Cải nhún giá xào thịt bò	44	47.3	52	55.4	60	64.5
Quýt	26	10.2	30	12.0	35	14.0
TỔNG KHỐI LƯỢNG	508		595		692	

Ghi chú: ⁽¹⁾ ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín
⁽²⁾ NL (kcal): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN NAM TUẦN 2 THỨ 3

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Đậu hũ thịt gà kho nấm rơm	Canh mồng tơi nấu nghêu	Khoai tây cà chua xào thịt	Roi / Mận

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	532.5 - 710KCAL	13 - 20	≥ 48	20- 30	50 - 65	≥ 10	86 - 140	≤ 2.0
	30 - 40%							
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	591KCAL	16.5	48.6	22.7	60.8	15	89	1.5
	33.3%							

Ghi chú: ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

Tên món ăn	Nhóm tuổi					
	6-7 Tuổi		8-9 Tuổi		10-11 Tuổi	
	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Đậu hũ thịt gà kho nấm rơm	78	111.9	91	131.2	106	152.6
Canh mồng tơi nấu nghêu	190	28.9	223	33.9	259	39.4
Khoai tây cà chua xào thịt	43	61.4	50	71.9	58	83.7
Roi / Mận	26	7.0	30	8.2	35	9.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	538		629		731	

Ghi chú: ⁽¹⁾ ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín
⁽²⁾ NL (kcal): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN NAM TUẦN 2 THỨ 4

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Cá diêu hồng kho hành tây	Canh bí đỏ đậu bi nấu thịt bò	Cải xanh xào tôm	Dưa hấu

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	532.5 - 710KCAL	13 - 20	≥ 48	20- 30	50 - 65	≥ 10	86 - 140	≤ 2.0
	30 - 40%							
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	578KCAL	16.8	50.5	20.4	62.8	16	90	1.5
	32.6%							

Ghi chú: ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

Tên món ăn	Nhóm tuổi					
	6-7 Tuổi		8-9 Tuổi		10-11 Tuổi	
	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Cá diêu hồng kho hành tây	56	77.3	66	90.6	77	105.4
Canh bí đỏ đậu bi nấu thịt bò	177	76.8	207	90.2	241	104.6
Cải xanh xào tôm	38	39.4	44	46.1	51	53.7
Dưa hấu	26	4.6	30	5.3	35	6.2
TỔNG KHỐI LƯỢNG	498		582		677	

Ghi chú: ⁽¹⁾ ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín
⁽²⁾ NL (kcal): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN NAM TUẦN 2 THỨ 5

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh chua rau muống giá nấu thịt	Củ sắn su su xào trứng	Thanh long

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	532.5 - 710KCAL	13 - 20	≥ 48	20- 30	50 - 65	≥ 10	86 - 140	≤ 2.0
	30 - 40%							
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	538KCAL	16.9	52.7	19.1	64	17	91.5	1.5
	30.3%							

Ghi chú: ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

Tên món ăn	Nhóm tuổi					
	6-7 Tuổi		8-9 Tuổi		10-11 Tuổi	
	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (Kcal)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Thịt gà chiên nước mắm	41	59.6	48	69.8	56	81.3
Canh chua rau muống giá nấu thịt	186	44.5	218	52.6	254	60.7
Củ sắn su su xào trứng	38	47.5	44	55.6	51	64.7
Thanh long	26	12.1	30	14.2	35	16.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	492		575		669	

Ghi chú: ⁽¹⁾ ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín
⁽²⁾ NL (kcal): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

Hủ tíu thịt heo

