

DANH SÁCH THỰC ĐƠN

Tuần thứ: 13

Lần ban hành: 01

Từ ngày: 02/12/2024

Đến ngày: 06/12/2024

Thứ	Ngày		Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xé
Thứ 2	02/12/2024	Cơm trắng	Thịt heo xú mại trứng cút	Canh bí đỏ nấu thịt heo	Cải thảo, cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa trái cây vinamilk
Thứ 3	03/12/2024	Cơm trắng	Chạo cá basa chiên	Canh chua rau muống nấu tôm	Su su, cà rốt xào	Chuối cau	Bánh bao thịt heo
Thứ 4	04/12/2024	Cơm trắng	Cà rốt kho gà mayonaise	Canh bí xanh nấu thịt heo	Rau muống xào tỏi	Ồi	Sữa chua vinamilk
Thứ 5	05/12/2024	Cơm trắng	Thịt heo kho củ cải	Canh bầu nấu cua	Bắp cải, cà rốt xào	Thanh long	Bánh đa lợn đậu xanh
Thứ 6	06/12/2024	Bánh canh thịt heo, trứng cút				Bánh gạo	Sữa socola vinamilk

- Học sinh suy dinh dưỡng: Tăng lượng thức ăn nhiều chất đạm (thịt, cá); rau và trái cây; sữa và các thực phẩm từ sữa
- Học sinh béo phì: Ăn đúng khẩu phần, hạn chế các món nhiều chất béo (mỡ, da, các món chiên nhiều dầu mỡ...) ; chất ngọt (bánh, kẹo, kem, nước ngọt....)
ăn nhiều rau và trái cây, uống sữa tươi không đường.

Nơi nhận:

- Trường Tiểu học Nguyễn Sơn Hà
- Lưu VT.

Ghi chú:

- Món tráng miệng có thể linh hoạt thay đổi theo mùa.
Món xào có thể linh hoạt thay đổi theo thời tiết.
Món chính cố định theo thực đơn ban hành.

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 29 tháng 11 năm 2024

PHÓ GIÁM ĐỐC
CÔNG TY TNHH SẢN XUẤT THỰC PHẨM HIKARI
LÊ THỊ MAI