

Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo,
Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia

THỰC ĐƠN TUẦN 20_ từ 15/01/2024 --> 19/01/ 2024

II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Tiêu chuẩn						
1	Hai 15/01/2024	Cơm	Cá ba sa kho thịt	Canh khoai mỡ nấu thịt bò	Rau muống nấm rơm xào thịt	Đu đủ Bánh bông lan
2	Ba 16/01/2024	Cơm	thịt kho bí xanh	Canh mồng tơi nấu cua	Cải bắp cà chua xào	Bánh akiko Súp gà
3	Tư 17/01/2024	Cơm	Thịt gà phi lê chiên giòn (mới)	Canh cải thảo nấu tôm thịt	Su sau cà rốt xào tỏi	rau câu ca cao sữa PUDDING dừa
4	Năm 18/01/2024	Cơm	Xứu mại xốt cà	Canh bí đỏ nấu thịt bò	Mướp, giá xào	Sính tổ dậu Nui tôm thịt
5	Sáu 19/01/2024	Cơm	Cơm chiên dương châu	Canh tần ô tôm thịt		Nhãn Sữa

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.