

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 29_ từ 01/04/2024 -->08/03/ 2023

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 01/04/2024	Cơm	Chả cá thịt kho cà chua	Canh mồng tơi nấu cua đồng (mới)	Đậu cove xào thịt	Sơ ri Bánh bông lan TM_40gr
2	Ba 02/04/2024	Cơm	Tôm kho đậu khuôn	Canh dưa muối dứa nấu thịt	Thịt lợn xào tam sắc (mới)	Bánh Flan_32gr Mì xào
3	Tư 03/04/2024	Cơm	Thịt gà kho rau răm	Canh mướp rau dền nấu tôm	Bắp cải hành tây xào trứng	JELLY viên Bánh mì sữa hột gà_45gr
4	Năm 04/04/2024	Cơm	Thịt kho khoai lang	Canh cải thảo cà chua nấu thịt gà	Su su xào cháy tỏi (mới)	Bánh akiko Cháo cá
5	Sáu 05/04/2024	Cơm	Trứng rán thịt gà ngô non	Canh cà chua rau muống nấu tôm	Bí xanh cà rốt xào thịt	Đu đủ 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.