

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 30_ từ 08/04/2024 -->12/04/ 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 08/04/2024	Cơm	Cá basa chiên giòn (mới)	Canh cải xanh nấu thịt (mới)	Đậu cove cà rốt xào thịt	Rau câu dừa cake banana
2	Ba 09/04/2024	Cơm	Đậu hũ thịt xay kho cà rốt	Canh cải nhún khoai tây nấu thịt gà	Củ sắn cà rốt xào trứng	Sữa chua Nui gà
3	Tư 10/04/2024	Cơm	Thịt gà kho khoai môn	Canh bông cải cà rốt nấu tôm	Su su xào	Nhân PUDDING dừa_70gr
4	Năm 11/04/2024	Cơm	Thịt kho bắp Mỹ	Canh bí xanh nấu kim châm (mới)	Cải thìa xào thịt gà	Táo VN Bún riêu
5	Sáu 12/04/2024	Cơm	Cơm chiên dương châu	Canh cải thảo tôm thịt		bánh qui socola Sữa Milo

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.