



THỰC ĐƠN CẤP TIỂU HỌC XÃ AN LÃO

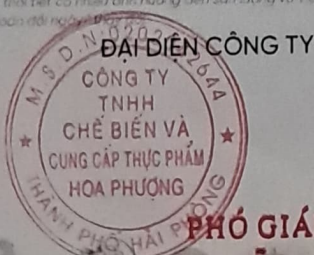


SỨC KHỎE ĐẸO DAI - VỮNG BƯỚC TƯƠNG LAI

Tuần 4 (29/09/2025 - 03/10/2025)

MÓN ĂN	Món chính	Tinh bột	Món canh	Món rau Tráng miệng	Bữa xế Bữa phụ
Thứ 2 29/09/2025	Thịt heo kho nước cốt dừa Thịt xay rिम mắm	Cơm trắng	Canh xương nấu bí xanh	Su su xào Củ đậu	Sữa Nuvi Nutifood
Thứ 3 30/09/2025	Gà rang muối Thịt băm hầm khoai tây	Cơm trắng	Canh xương gà hầm bí đỏ	Dưa hấu	Bánh mỳ Staff Hữu Nghị
Thứ 4 01/10/2025	Thịt xay rang hành Trứng đảo bông/ốp la	Cơm trắng	Canh cua nấu mùng tơi ướp	Bắp cải xào Ổi	Sữa Yakult
Thứ 5 02/10/2025	Bò hầm củ quả Đậu tằm hành	Cơm trắng	Rau muống xào Canh sấu	Thanh Long	Bánh mỳ Olive Bibica
Thứ 6 03/10/2025	Cá file sốt cà chua Thịt xay xào củ quả bào sợi	Cơm trắng	Canh cá nấu cải xanh	Dưa hấu	Sữa chua Elovi

1. Thực đơn được xây dựng theo "Thực Đơn Cân Bằng Dinh Dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc gia với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu chuyển hóa và năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa chất PLG theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon, hấp dẫn.
2. Đơn vị hành chính tiếp nhận có nhiều ảnh hưởng đến sản lượng và việc thu hoạch rau củ quả giữa trồng và việc thu hoạch thực phẩm nên đơn vị tiếp nhận cần cung cấp nên thực đơn của công ty trong tuần để nhà có sự chuẩn bị trước.



PHÓ GIÁM ĐỐC
NGUYỄN THỊ HOA



HIỆU TRƯỞNG
Vũ Hồng Diệp