

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 23/10/2023 đến 27/10/2023

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh cấp 2

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xé	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn								699.1-882.1	35.1-41.9	13.0-	≥ 48.0	20.0-	50.0-	≥ 10	86.0-	≤ 2.0
1	Hai	Bún xào Singapore (150gr bún - 50gr trứng - 20gr Lạp xưởng - 30gr chả giò - 50gr rau các loại)				Trái cây theo mùa		703,92	0,35	15.9	57.0	25.6	58.6	17	90.0	1.5
3	Ba	Cơm	Phi lê cá Ba sa chiên giòn (150gr cá Ba sa)	Canh khoai mỡ (50gr khoai mỡ - 5gr thịt xay)	Giá hẹ xào (70gr giá hẹ)	Trái cây theo mùa		729,63	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	90.0	1.5
2	Tư	Cơm	Thịt heo kho củ cải (100gr nạc heo - 100gr củ cải)	Canh bầu nấu tôm (50gr bầu - 3gr tôm)	Dưa leo (70gr dưa leo)	Trái cây theo mùa		759,76	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	90.0	1.5
4	Năm	Cơm	Trứng chiên thịt băm (100gr trứng - 50gr nạc heo-10gr củ hành)	Canh bí đỏ (50gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Bắp cải xào (100gr bắp cải - 5gr hành ngò)	Trái cây theo mùa		703,76	0,35	14.4	49.8	25.2	60.4	16	89.0	1.5
5	Sáu	Bún bò Huế (150gr bún - 50gr bắp heo -50gr nạm bò - 50gr chả - 50gr giá - 15gr rau muống bào - 15gr bắp chuối bào - 10gr rau nộm)				Trái cây theo mùa		756,98	0,38	15.9	57.0	25.6	58.6	17	90.0	1.5

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.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI
HIỆU TRƯỞNG

LÊ THỊ THẢO

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ ÁNH TUYẾT