

THỰC ĐƠN TUẦN

TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2

Từ 21/10/2024 đến 25/10/2024

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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món luộc	Tráng miệng	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- 20.0	≥ 48.0	20.0- 30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86.0- 140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Gà kho gừng (150gr thịt gà)	Canh súp (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 3gr thịt xay)	Cải ngọt (50gr cải ngọt)	Bánh Oshi	749.32	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5	
2	Ba	Cơm	Sườn cốt lết ram (100gr thịt cốt lết)	Canh khoai mỡ (35gr khoai mỡ- 3gr thịt xay)	Dưa leo (50gr dưa leo)	Củ đậu	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
3	Tư	Cơm	Cá ba sa tẩm bột chiên giòn (120gr cá Ba sa - 10gr bột giòn - gia vị)	Canh bí xanh (35gr bí xanh- 3gr thịt xay)	Giá hẹ xào (50gr giá-5gr hẹ)	Ôi	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Bò kho cà rốt (100gr bò -30gr cà rốt)	Canh ngót (35gr rau ngót- 3gr thịt xay)	Su su cà rốt luộc (40 gr su su - 10gr cà rốt)	Bánh Pillow (hàng Oshi)	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Bún riêu (200gr bún - 30gr sườn cốt lết- 30gr đậu hũ-20 gr huyết-15gr mộc- 20gr riêu cua - xương hầm- 15gr rau muống - 10gr rau chuối - 5gr giá - húng cây-ngò gai-hành lá)				Sữa	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	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.

HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ÁNH TUYẾT