

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 23/09/2024 đến 27/09/2024

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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	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 chiên nước mắm (150gr thịt gà + 15gr hành tây)	Canh bí đỏ (35gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Cải ngọt xào (35gr cải ngọt)	Táo	721.79	0.36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5	
2	Ba	Cơm	Thịt kho thơm (90gr nạc dăm -10gr thơm)	Canh chua (5gr thơm- 15gr giá-10gr bạc hà)	Rau muống xào (35gr rau muống)	Bánh gạo	782.14	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
3	Tư	Cơm	Cá ba sa chiên xả (120gr cá Ba sa - 10gr xả)	Canh mồng tơi (35gr mồng tơi)	Bầu xào (35gr bầu)	Sơ ri	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Trứng chiên thịt băm (2 trứng gà + 50gr Thịt băm)	Canh đu đủ (35gr đu đủ- 3gr thịt xay)	Bắp cải xào cà chua (30 gr bắp cải - 5gr cà chua)	Chuối cao	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Phở bò (200gr bánh phở - 25gr xương bò - 30gr nạm bò - 50gr bò viên - 50gr giá - 10gr rau nộm)				Củ đậu	749.32	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	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