

TUẦN 18 (TỪ NGÀY 30/12/2019 ĐẾN NGÀY 05/01/2020)

"Một bữa ăn học đường cân đối cho tất cả trẻ em là sự đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vì sức khỏe, sự giáo dục và phát triển xã hội toàn cầu trong tương lai" (George Mc Govern).

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn BỮA ĂN TRƯA (Tuần 18) cho 01 học sinh TIỂU HỌC như sau:

Stt	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu <sup>(2)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(3)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế <sup>(5)</sup>
<b>Tiêu chuẩn</b>							618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	
1	Thứ 2 (30/12)	Cơm gạo tẻ	<b>Thịt băm sốt đậu</b> Thịt 20gr; Đậu phụ 60gr	<b>Cá fillet tẩm bột rán</b> Cá basa/ Cá rô fillet: 40gr	<b>Su su xào tỏi</b> Su su, cà rốt: 65gr	<b>Canh xương bắp cải</b> Rau củ 28gr, xương 6gr	625	35	12	95	Bánh kem Hải Tân
2	Thứ 3 (31/12)	Cơm gạo tẻ	<b>Gà kho gừng</b> Thịt gà 55gr, gừng sả	<b>Trứng tráng cuộn</b> Trứng gà 35gr, hành mùi	<b>Củ cải ngọt xào</b> Củ cải, cà rốt: 65gr	<b>Canh củ quả thịt</b> Củ quả 35gr, thịt gà 3gr	620	35	11	100	Bánh Sandwich KĐ 50gr
3	Thứ 4 (01/01)										
4	Thứ 5 (02/01)	Cơm gạo tẻ	<b>Cá thịt viên rán</b> Thịt, mỡ 18gr; Cá rô lọc 30gr	<b>Xúc xích/ Giò gà rim</b> Xúc xích/ Giò gà 30gr	<b>Cải ngọt xào tỏi</b> Cải ngọt: 60gr	<b>Canh xương su hào</b> Củ quả 28gr, xương 6gr	625	35	12	90	
5	Thứ 6 (03/01)	Cơm gạo tẻ	<b>Gà rán KFC</b> Thịt gà 55gr, bột mì	<b>Lạc chao dầu</b> Lạc khô 20gr, gia vị	<b>Bắp cải xào</b> Bắp cải, cà rốt: 60gr	<b>Canh củ quả thịt</b> Củ quả 35gr, thịt gà 3gr	620	35	12	95	

II. Thông tin ghi chú:

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 khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. <sup>(3)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. <sup>(5)</sup> Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.

2. Do tình hình thời tiết có nhiều ảnh hưởng đến sản lượng và việc thu hoạch rau-củ-quả gieo trồng/ việc thu hoạch thủy hải sản của các Nhà cung cấp nên thực đơn của Công ty trong tuần có thể có sự hoán đổi ngày/thay đổi.