

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 11/2025

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (17/11)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò hầm củ quả 3. Đậu rán tâm hành 4. Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải/cải thảo thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Thịt bò xô Đậu phụ Bí đỏ Cải thảo/ Bắp cải Khoai tây, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 78 15 85 105 25 65 15 15	210-230 65-70 40-45 45-50 200-250	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Dưa hấu
Thứ 3 (18/11)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Su su xào tỏi 5. Canh bí xanh thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Trứng cút Thịt gà fillet Hành tây, nấm Su su, cà rốt Bí xanh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 68 40 50 10 110 35 15 10	210-230 40-45 40-45 45-50 200-250	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Thanh Long
Thứ 4 (19/11)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt rim nước mắm 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Khoai tây Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 73 10 85 105 35 20 15	210-230 35-40 30-35 45-50 200-250	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Chuối tiêu chín
Thứ 5 (20/11)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Gà ram chua ngọt 3. Thịt băm xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào/ Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 115 48 15 105 35 15 15	210-230 45-50 30-35 40-45 200-250	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Dưa hấu
Thứ 6 (21/11)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt nước tương 3. Trứng thịt đào bông 4. Giá đỗ, cà rốt xào đậu 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 88 5 63 85 25 15 15	210-230 35-40 40-45 45-50 200-250	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Dưa hấu
Thứ 6 (21/11)										

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.
- ⁽¹⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 14/11/2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY
TỔNG GIÁM ĐỐC
Nguyễn Ngọc Khánh



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐỖ NGỌC DU
HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương