

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU, THÁNG 09/2025

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 sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (22/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt xiên lá mắc mật 4. Giá đỗ, cà rốt xào đậu 5. Canh xương củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt xiên Sibafood Giá đỗ Cà rốt, đậu cove Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 130 45 75 10 35 15 15	777.84	37.66	28.58	92.48	1. Dưa hấu
Thứ 3 (23/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Trứng tráng hành mùi 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Su su, cà rốt Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 57 10 10 63 105 35 15 15	786.59	34.69	31.26	91.61	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (24/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò băm om nấm hương 3. Đậu sốt cà chua 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xô Đậu phụ Cà chua Bí xanh Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 70 10 80 15 105 30 15 20	771.01	32.47	30.08	92.59	1. Thanh Long
Thứ 5 (25/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Khoai tây Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 5 85 105 25 20 15	755.50	31.44	22.98	105.71	1. Dưa hấu
Thứ 6 (26/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Thịt gà xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Trứng cút Thịt gà fillet Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 45 40 50 15 105 35 15 15	807.56	36.16	31.47	94.92	1. Chuối tiêu chín

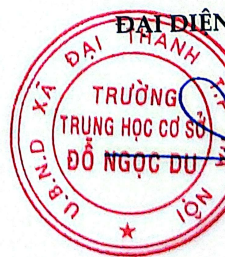
Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.
 - ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽³⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo)⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 19/09/2025

Hà Nội, ngày 22 tháng 9 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương