

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÀ THANH OAI, THÁNG 01/2025

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⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (20/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên xá xiu 3. Trứng xào rau mùi 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Mỡ khở Trứng gà Cải thảo Su hào, cà rốt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 70 10 7 62 105 35 15 12	781.18	37.60	26.70	97.60	1. Bánh Sandwich 50gr
Thứ 3 (21/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nầm đùi gà 3. Đậu rán tằm hành 4. Cải ngọt xào 5. Canh cà chua trứng thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Nầm đùi gà Đậu phụ Cải ngọt Cà chua Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 63 20 10 85 105 25 15 12	765.65	37.70	26.75	93.50	1. Sữa Mộc Châu Kizd 180ml
Thứ 4 (22/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Trứng gà Cá basa fillet Cải canh Ngô ngọt Su hào, cà rốt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 63 3 80 25 18 105 20 15	764.40	32.60	23.26	103.70	1. Bánh BBC Bơ sữa 50gr
Thứ 5 (23/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Chả lụa rim 4. Cải chíp xào 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Trứng cút Chả nạc Cải chíp Su hào, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 38 10 50 35 105 35 12 12	759.62	34.40	26.80	94.90	1. Sữa Su Su Vinamilk 110ml
Thứ 6 (24/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mắm tỏi 3. Khoai tây xúc xích chiên 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt gà bí đỏ	Gạo Bắc hương Thịt gà Xúc xích Khoai tây Bột chiên Bắp cải, cà rốt Bí đỏ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 138 25 100 5 105 35 10 8	813.50	31.92	23.70	118.08	1. Sữa Mộc Châu CD 110ml

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. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính theo năng lượng (Kcalo)⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 18/01/2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngày 20 tháng 01 năm 2025

TRƯỞNG ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

HIỆU TRƯỞNG

Đào Thị Phương