

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH QUỲNH - 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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (17/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt nước tương 3. Trứng thịt đào bông 4. Bắp cải xào/ Cải thảo xào 5. Canh bí xanh thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Trứng gà Bắp cải/ Cải thảo Cà rốt Bí xanh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 75 5 63 100 5 35 15 15	210-230 40-45 30-35 45-50 200-250	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Dưa hấu
Thứ 3 (18/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải/cải thảo nấu xù	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Xương cục Cá basa fillet Bí đỏ Bắp cải/ Cải thảo Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 60 5 10 85 105 30 20 15	210-230 30-35 35-40 45-50 200-250	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (19/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram chua ngọt 3. Thịt băm xào ngô ngọt 4. Giá đỗ, cà rốt xào đậu 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Giá đỗ, cà rốt, đậu Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 115 35 15 85 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 5 (20/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò hầm củ quả 3. Đậu rán chấm xì dầu 4. Bắp cải/ Cải thảo xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Tôm nõn Đậu phụ Bắp cải/ Cải thảo Khoai tây, cà rốt Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 80 10 80 100 60 35 15 15	210-230 65-70 40-45 45-50 200-250	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (21/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải/cải thảo thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Trứng cút Thịt gà fillet Hành tây, nấm Su su, cà rốt Bắp cải/ Cải thảo Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 55 40 50 10 110 25 15 10	210-230 45-50 40-45 45-50 200-250	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Dưa hấu

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.  
- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> 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

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



**TỔNG GIÁM ĐỐC**  
*Lưu Ngọc Khánh*

*Quoc*  
*Vũ Minh Phương*