

**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	Dvt	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 (03/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	816.83	16.73	32.62	49.58	1. Dưa hấu	
	2. Thịt, thịt bò sốt vang	Thịt nạc, thịt sấn	gr	66	50-55						
	3. Thịt viên đậu phụ	Thịt bò xô	gr	25	40-45						
	4. Bí đỏ xào	Đậu phụ	gr	65	60-65						
	5. Canh rau cải thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	55	200-250						
		Bí đỏ	gr	105							
		Cải ngọt, cải canh	gr	25							
		Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	15							
Thứ 3 (04/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	827.74	18.07	31.73	49.25	1. Chuối tiêu chín	
	2. Thịt kho nấm	Thịt nạc	gr	76	50-55						
	3. Trứng tráng hành mùi	Thịt sấn	gr	15	40-45						
	4. Su su xào tỏi	Trứng gà	gr	63	60-65						
	5. Canh thịt nấu chua	Nấm đùi gà	gr	10	200-250						
		Su su, cà rốt	gr	105							
		Cà chua, dưa, giá	gr	35							
		Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	15							
Thứ 4 (05/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Dưa hấu	
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	70	35-40						
	3. Thịt ram mặn ngọt	Thịt sấn	gr	10	35-40						
	4. Bắp cải xào	Xương cục	gr	10	60-65						
	5. Canh xương củ quả	Cá basa fillet	gr	85	200-250						
		Bắp cải, cà rốt	gr	105							
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35							
		Gia vị nấu, bột	gr	20							
		Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (06/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Chuối tiêu chín	
	2. Gà rang muối sả	Thịt gà	gr	130	40-45						
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	45	30-35						
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55						
	5. Canh bí xanh thịt gà	Giá đỗ, cà rốt	gr	85	200-250						
		Bí xanh	gr	35							
		Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	10							
Thứ 6 (07/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Dưa hấu	
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	93	45-50						
	3. Trứng kho xì dầu	Xương cục	gr	10	30-35						
	4. Khoai tây xào	Trứng gà	gr	65	45-50						
	5. Canh bắp cải thịt	Cà chua	gr	15	200-250						
		Giá đỗ, cà rốt	gr	85							
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35							
		Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	10							

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)<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: 31/10/2025

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Tổng Giám Đốc  
Luu Ngọc Khánh