

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH QUỲNH, THÁNG 10/2025

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 (29/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò xào dưa 3. Đậu hũ non sốt thịt băm 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò mỏng Đậu phụ Dưa quả Bí xanh Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 77 10 80 20 105 25 15 20	750.97	31.98	24.68	100.21	1. Dưa hấu
Thứ 3 (30/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt săn kho cà chua 3. Trứng trắng cuộn 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Trứng gà Cà chua Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 90 10 63 15 105 25 15 15	829.35	37.94	29.22	103.64	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (01/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bí đỏ xào/ Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Cá basa fillet Ngô ngọt Bí đỏ/ Khoai tây Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 66 10 85 15 105 35 20 15	835.76	35.17	20.56	127.48	1. Thanh long
Thứ 5 (02/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà om sấu quả 3. Nem thịt rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Mỡ khố Rau củ món nem Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 155 20 3 30 105 35 15 15	818.57	32.10	29.69	105.72	1. Dưa hấu
Thứ 6 (03/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh rau cải nấu xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Xương cục Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 86 10 10 65 80 25 15 10	825.52	36.50	29.93	102.53	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: 26/09/2025

Hà Nội, ngày 29 tháng 9 năm 2025.



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

PHO HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Bích Châu