

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ, 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-BGDDT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (29/09)	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	gr	110	771.25	34.36	28.26	94.85	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
		Thịt nạc	gr	62					
		Thịt săn	gr	10					
		Trứng gà	gr	63					
		Cà chua	gr	15					
		Su su, cà rốt	gr	90					
		Bắp cải	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 3 (30/09)	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	gr	110	778.29	30.95	29.57	97.07	1. Bánh mì Olive bơ sữa 30gr
		Thịt gà	gr	115					
		Thịt nạc	gr	20					
		Mỡ khố	gr	3					
		Rau củ món nem	gr	30					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 4 (01/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	110	766.16	31.70	19.60	115.71	Sữa Hanoimilk vị trái cây 110ml
		Thịt nạc	gr	40					
		Thịt săn	gr	10					
		Cá basa fillet	gr	85					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Rau muống	gr	85					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 5 (02/10)	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	gr	110	771.16	33.44	28.90	94.30	Chuối tiêu chín
		Thịt nạc	gr	60					
		Thịt săn	gr	10					
		Xương cục	gr	10					
		Trứng gà	gr	65					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65					
		Cải canh	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	10					
Thứ 6 (03/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm, thịt ram ngọt 3. Đậu hũ non sốt thịt băm 4. Bí đỏ xào/ Bí xanh xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	708.80	30.50	24.31	91.99	1. Bánh mì staff cốm sữa 40gr
		Thịt nạc, thịt săn	gr	73					
		Tôm non	gr	10					
		Đậu phụ	gr	80					
		Dưa quả	gr	20					
		Bí đỏ/ Bí xanh	gr	90					
		Mùng tơi	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	20					
Thứ 7 (04/10)									

Chú ý: 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 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

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Đán Vinh