

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ, 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 (13/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc, thịt sẵn kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	719.40	35.50	26.30	84.60	
		Thịt nạc	gr	73					
		Thịt sẵn	gr	10					
		Cà chua	gr	15					
		Đậu phụ	gr	80					
		Su hào, cà rốt	gr	85					
		Cải mөр	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	12					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 3 (14/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Pizza trứng xúc xích 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh xương củ quả	Gạo Bắc hương	gr	100	711.06	33.40	25.97	85.96	
		Thịt nạc	gr	62					
		Tôm nõn	gr	10					
		Trứng gà	gr	50					
		Xúc xích	gr	5					
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	80					
		Su hào, cà rốt	gr	35					
		Gia vị nấu, bột	gr	15					
		Dầu ăn	gr	12					
Thứ 4 (15/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh dưa chua thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	709.20	32.20	23.19	92.33	
		Thịt nạc	gr	70					
		Mỡ khố	gr	3					
		Cá basa fillet	gr	55					
		Cà chua	gr	20					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Dưa cải	gr	30					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 5 (16/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên sốt me 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	100	727.38	33.20	28.20	85.20	
		Thịt gà	gr	110					
		Thịt nạc	gr	35					
		Ngô ngọt	gr	18					
		Me quả	gr	2					
		Cải thảo, cà rốt	gr	90					
		Bí đỏ	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	12					
		Dầu ăn	gr	12					
Thứ 6 (17/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt hầm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	730.20	35.28	22.30	96.90	
		Thịt nạc	gr	75					
		Mỡ khố	gr	7					
		Nấm tươi	gr	5					
		Trứng gà	gr	63					
		Khoai tây	gr	85					
		Mùng tơi	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	10					
		Dầu ăn	gr	8					

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 (chưa qua quá trình làm chín). - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Đán Vinh