

THỰC ĐƠN NHÂN VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ, THÁNG 03/2025

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 (10/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rán áp chảo 3. Đậu nhồi thịt sốt cà chua 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	120	732.83	34.65	27.63	86.39	
		Thịt nạc	gr	90					
		Đậu phụ	gr	150					
		Khoai tây	gr	150					
		Cà chua, dưa, đậu	gr	35					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	10					
Thứ 3 (11/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng, củ cải 3. Lạc chao dầm 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	728.08	33.23	25.72	90.92	
		Thịt nạc, thịt sẵn	gr	65					
		Lạc khô	gr	30					
		Trứng cút	gr	50					
		Củ cải	gr	100					
		Cải thảo, cà rốt	gr	150					
		Su hào, củ cải	gr	30					
		Gia vị nấu	gr	12					
		Dầu ăn	gr	12					
Thứ 4 (12/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chân giò xào sả ớt 3. Cá mai rim mắm tỏi 4. Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	702.69	33.11	21.73	93.67	
		Cá mai	gr	30					
		Thịt chân giò	gr	75					
		Bí đỏ	gr	150					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30					
		Hành tây, Ớt	gr	30					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 5 (13/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Cà tím bung đậu thịt 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	727.75	35.92	26.07	87.36	
		Thịt gà	gr	140					
		Thịt nạc, thịt sẵn	gr	13					
		Cà tím	gr	100					
		Đậu phụ	gr	100					
		Cải thảo, cà rốt	gr	30					
		Su hào	gr	150					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	12					
Thứ 6 (14/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò xào cần ta 3. Trứng ốp la xì dầu 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	729.26	32.70	23.50	96.74	
		Thịt bò xô	gr	35					
		Trứng gà	gr	120					
		Rau cần ta	gr	150					
		Cải thảo	gr	150					
		Su hào, củ cải	gr	30					
		Gia vị nấu	gr	12					
		Dầu ăn	gr	15					

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: 08/3/2025

Hà Nội, ngày 10 tháng 3 năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Tấn Vinh