

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 (03/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120					
	2. Cá nục chiên riêng sả	Cá nục	gr	150					
	3. Thịt xào rau cần ta	Thịt nạc	gr	45					
	4. Khoai tây xào	Rau cần ta	gr	150					
	5. Canh rau cải thịt	Khoai tây	gr	150	759.45	34.05	25.74	97.89	
		Cà chua	gr	20					
		Cải canh/ Cải ngọt	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 3 (04/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120					
	2. Thịt xào chua ngọt	Thịt nạc	gr	68					
	3. Trứng ốp xì dầu	Trứng gà	gr	125					
	4. Cải thảo xào	Cải thảo, cà rốt	gr	150					
	5. Canh củ quả thịt gà	Củ cải, su hào	gr	35	736.45	33.33	25.72	92.89	
		Gia vị nấu	gr	12					
		Dầu ăn	gr	12					
Thứ 4 (05/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120					
	2. Thịt luộc chấm muối tiêu	Thịt nạc	gr	85					
	3. Đậu nhồi thịt sốt cà chua	Đậu phụ	gr	150					
	4. Bí đỏ xào	Cà chua	gr	20					
	5. Canh cải thảo thịt	Bí đỏ	gr	150	711.38	32.83	21.61	96.39	
		Cải thảo, cà rốt	gr	30					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 5 (06/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120					
	2. Gà chiên mắm tỏi	Thịt bò	gr	25					
	3. Thịt bò xào củ cải	Thịt gà	gr	120					
	4. Su hào xào	Củ cải	gr	150					
	5. Canh dưa chua thịt	Su hào, cà rốt	gr	150	732.04	33.45	25.3	92.62	
		Dưa cải, cà chua	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 6 (07/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120					
	2. Thịt kho trứng	Thịt nạc	gr	68					
	3. Cà tím xào thịt	Trứng gà	gr	65					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	100					
	5. Canh thịt cà chua	Cà tím	gr	100	720.58	34.78	26.27	86.25	
		Bắp cải, cà rốt	gr	150					
		Cà chua	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		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: 28/02/2025

Hà Nội, ngày 3 tháng 3 năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Bấn Vinh