

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ, THÁNG 04/2025

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 (31/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng trắng cuộn 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	731.94	33.65	28.03	86.24	
		Thịt nạc	gr	53					
		Thịt sẵn	gr	10					
		Tôm nõn	gr	10					
		Trứng gà	gr	63					
		Su su, cà rốt	gr	85					
		Cải canh	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	16					
Thứ 3 (01/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim me tỏi 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào cà chua 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	100	728.34	33.27	25.72	90.92	
		Thịt gà	gr	110					
		Thịt nạc	gr	35					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Bắp cải, cà chua	gr	85					
		Củ cải, su hào	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
			gr	15					
Thứ 4 (02/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rang riềng 4. Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi nấu thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	710.57	30.68	22.57	96.16	
		Thịt nạc	gr	50					
		Thịt sẵn	gr	10					
		Cá basa fillet	gr	80					
		Bí đỏ	gr	85					
		Mùng toi	gr	25					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	16					
			gr	16					
Thứ 5 (03/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Khoai tây xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương	gr	100	759.62	32.76	25.10	100.65	
		Thịt nạc	gr	34					
		Thịt sẵn	gr	10					
		Ưc gà có xương, da	gr	60					
		Trứng cút	gr	40					
		Khoai tây	gr	85					
		Cải thảo, cà rốt	gr	30					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 6 (04/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò băm sốt cà chua 3. Đậu rán tẩm Maggi 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	100	701.68	33.12	26.22	83.28	
		Thịt bò xò	gr	20					
		Thịt nạc	gr	38					
		Thịt sẵn	gr	10					
		Đậu phụ	gr	90					
		Cải ngọt	gr	85					
		Cà chua, dưa, sấu	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	16					

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: 28/3/2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

CÔNG TY
CỔ PHẦN DỊCH VỤ
SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP
HÀ NỘI

CHAM ĐỐC

Vũ Hưng Hà

Hà Nội, ngày 31 tháng 3 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
TẠ HOÀNG CƠ

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Bân Vinh