

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, 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 ban hành ngày 10/8/2022.

THỨ	BỮA CHÍNH	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng lượng rau củ quả (gr) ⁽³⁾	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 06/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp làm) 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt	721.1	40.1	34.7	27.5	83.7	120		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp làm) 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt
3 07/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt băm	706.6	39.3	30.02	19.47	102.48	180		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt băm
4 08/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet rang muối sả 3. Giò lụa rim thịt 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	705.3	39.2	33.8	20.39	96.5	110		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet rang muối sả 3. Giò lụa rim thịt 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt
5 09/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên mộc nhĩ sốt cà chua 3. Trứng xào tôm nõn 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng tơi thịt	742.14	41.3	35.77	25.17	92.6	125		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên mộc nhĩ sốt cà chua 3. Trứng xào tôm nõn 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng tơi thịt
6 10/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà om nấm đùi gà 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	727.6	40.5	33.5	25.3	91.68	135		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà om nấm đùi gà 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà

Ghi chú: - ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. - ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn.
- Món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần.

Thực đơn gửi ngày: 04/01/2025

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

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngày 06 tháng 01 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

Bích Thủy