

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - THÁNG 11/2025

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	Dvt	Dinh lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (10/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao riềng, lá mắc mật 3. Trứng xào tôm nõn 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo	gr	110	200-220	783.93	16.10	35.70	48.20	Bánh Olive 30gr
		Thịt nạc	gr	53	35-40					
		Thịt sấn	gr	10	40-45					
		Tôm nõn	gr	5	45-50					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Khoai tây	gr	85						
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 3 (11/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt rim nước cốt dừa 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh rau cải nấu xương	Gạo dẻo	gr	110	200-220	770.33	15.93	33.70	50.37	1. Sữa Mọc Châu kidz 110ml
		Thịt nạc	gr	43	35-40					
		Thịt sấn	gr	20	30-35					
		Xương cục	gr	10	45-50					
		Cá basa fillet	gr	55	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (12/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Nem thịt rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo	gr	110	200-220	775.97	16.39	34.66	48.95	1. Bánh Staff HN 40gr
		Thịt gà	gr	105	45-50					
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	25	30-35					
		Rau củ món nem	gr	30	40-45					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Thứ 5 (13/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Bí xanh/ Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo dẻo	gr					
Thịt nạc, thịt sấn	gr			45	65-70					
Giò nạc	gr			30	40-45					
Đậu phụ	gr			80	45-50					
Bí xanh/ Bí đỏ	gr			85	200-250					
Bắp cải, cà rốt	gr			30						
Gia vị nấu	gr			15						
Dầu ăn	gr			15						
Thứ 6 (14/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang sốt xá xiu 3. Trứng đúc thịt 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua			Gạo dẻo	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18
		Thịt nạc	gr	57	40-45					
		Thịt sấn	gr	10	40-45					
		Trứng gà	gr	63	45-50					
		Su su, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

Chú ý: Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

⁽¹⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 07/11/2025

Hà Nội, ngày 10 tháng 11 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

NVST

(Handwritten signature)

Tống Thị Mỹ Ngọc