

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, 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	Dvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (10/3)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt rim trứng cút 3. Xúc xích rán 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng cút Xúc xích Khoai tây Cà chua, dưa, đậu Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 33 10 40 50 80 35 15 15	732.83	34.65	27.63	86.39	
Thứ 3 (11/3)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Cải thảo, cà rốt Su hào, củ cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 90 30 15 15	728.08	33.23	25.72	90.92	
Thứ 4 (12/3)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Cà chua Bí đỏ Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 15 85 30 25 15	702.69	33.11	21.73	93.67	
Thứ 5 (13/3)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt kho năm 3. Trứng tráng hành mùi 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Năm đuôi gà Su hào, cà rốt Cải thảo Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 58 10 63 10 85 25 15 15	727.75	35.92	26.07	87.36	
Thứ 6 (14/3)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Thịt gà viên đậu phụ 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sẵn Tôm nõn Ức gà Đậu phụ Cải thảo, cà rốt Su hào, củ cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 58 10 25 65 85 30 15 15	729.26	32.70	23.50	96.74	

Chú ý: - 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. - ⁽²⁾ 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

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Nguyễn Thị Ninh Hoa