

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĂN 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 (17/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm thịt ram ngọt 3. Trứng kho xì dầu 4. Bí đỏ xào tỏi 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Bí đỏ Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 55 10 10 63 85 30 15 15	736.33	32.445	28.44	87.64	
Thứ 3 (18/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lác phô mai 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, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 90 30 20 12	745.81	33.23	27.72	90.83	
Thứ 4 (19/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Cà chua Khoai tây Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 68 3 55 15 85 25 20 15	760.50	31.95	23.02	106.36	
Thứ 5 (20/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim xá xíu 3. Nem gà nấm hương 4. Bắp cải xào 5. Canh cà chua thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt gà Trứng gà Bắp cải, cà rốt Cà chua Rau củ quả (nem) Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 68 30 6 85 25 30 15 15	720.21	31.35	26.41	89.27	
Thứ 6 (21/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò, khoai tây nấu lagu 3. Đậu sốt thịt, cà chua 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua thịt	Gạo Bắc hương Thịt bò xỏ Thịt nạc Đậu phụ Su hào, cà rốt Cải canh Khoai tây, cà chua Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 30 30 80 85 25 65 15 15	728.90	32.98	22.83	97.86	

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: 14/3/2025

Hà Nội, ngày 14 tháng 3 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

KT
[Signature]
Nguyễn Thu Minh Hoa