

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

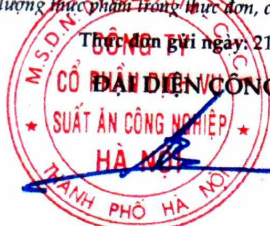
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (24/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt cà chua 3. Trứng tráng cuộn 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Mỡ khố Trứng gà Khoai tây, cà chua Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 62 5 60 100 30 15 15	795.09	35.24	25.07	107.11	
Thứ 3 (25/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt xào ngô nầm 4. Giã đỗ xào miến 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Giã đỗ, cà rốt, nấm Bí đỏ, khoai tây Miến dong Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 65 35 3 20 15	738.89	34.34	26.26	91.27	
Thứ 4 (26/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt băm rim mắm 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Su hào Cà rốt Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 80 5 25 20 15	703.66	33.81	21.41	93.93	
Thứ 5 (27/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp tự làm) 4. Bí đỏ xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Thịt gà Trứng cút Bí đỏ Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 30 10 60 40 85 30 15 15	735.21	34.88	25.57	86.88	
Thứ 6 (28/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò, khoai tây sốt vang 3. Đậu sốt thịt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt bò xỏ Thịt nạc Đậu phụ Khoai tây, cà rốt Sầu quả, cà chua Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 30 30 80 60 25 80 15 15	699.50	33.63	21.24	93.43	

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. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 21/3/2025

Hà Nội, ngày 21 tháng 3 năm 2025



GIÁM ĐỐC

Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

(Signature)
Nguyễn Minh Hoa