

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 04/2025

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 (31/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng tráng cuộn 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Su su, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 53 10 10 63 85 25 15 16	731.94	33.65	28.03	86.24	
Thứ 3 (01/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim me tỏi 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào cà chua 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà chua Củ cải, su hào Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 15 15	728.34	33.27	25.72	90.92	
Thứ 4 (02/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rang riêng 4. Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi nấu thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Bí đỏ Mùng toi Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 85 25 20 16	710.57	30.68	22.57	96.16	
Thứ 5 (03/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Khoai tây xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Ưc gà có xương, da Trứng cút Khoai tây Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 34 10 60 40 85 30 15 15	759.62	32.76	25.10	100.65	
Thứ 6 (04/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò băm sốt cà chua 3. Đậu rán tâm Maggi 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt bò xò Thịt nạc Thịt sấn Đậu phụ Cải ngọt Cà chua, dưa, sấu Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 20 38 10 90 85 35 15 16	701.68	33.12	26.22	83.28	

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: 28/3/2025

Hà Nội, ngày 31 tháng 3 năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

KT
Nguyễn Thị Minh Hoa