

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 (07/4) | | | | | | | | | |
| Thứ 3 (08/4) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá thịt viên lác phomai (bếp tự làm) 3. Giò nạc rim thịt 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Giò nạc Cá basa fillet Khoai tây Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 48 3 25 55 85 25 20 15 | 760.50 | 31.95 | 23.02 | 106.36 | |
| Thứ 4 (09/4) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà sốt chua ngọt 3. Thịt băm xào ngô 4. Giá đỗ xào miến 5. Canh bí đỏ thịt gà | Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Giá đỗ, cà rốt Bí đỏ Miến dong Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 110 35 15 60 35 3 15 15 | 728.34 | 33.27 | 25.72 | 90.92 | |
| Thứ 5 (10/4) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Trứng xào rau mùi 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng toi nấu tép | Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Tôm nõn Tép moi Trứng gà Bắp cải, cà rốt Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 60 10 2 63 85 25 15 16 | 731.94 | 33.65 | 28.03 | 86.24 | |
| Thứ 6 (11/4) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc, thịt sấn kho cà chua 3. Đậu rán tẩm hành 4. Rau muống xào/ Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Đậu phụ Rau muống Cà chua, dứa, sấu Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 73 10 80 85 35 15 16 | 701.68 | 33.12 | 26.22 | 83.28 | |
| Thứ 6 (11/4) | 1. Cơm rang thập cẩm 2. Nem gà nấm hương 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải thịt băm | Gạo Bắc hương Thịt nạc Giò nạc, xúc xích Thịt gà Dưa hấu Ngô ngọt Rau củ quả Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 18 40 30 100 15 70 15 15 | 787.57 | 34.14 | 34.65 | 84.78 | |

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.

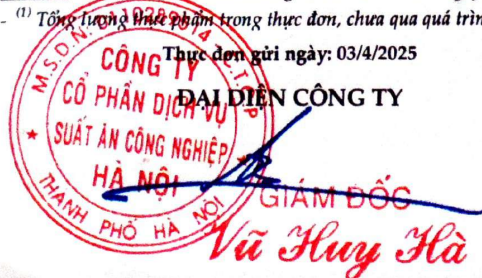
- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽³⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 03/4/2025

Hà Nội, ngày 8 tháng 4 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Handwritten signature and name: Nguyễn Thị Minh Hoa