

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 05/2025

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 (12/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm thịt ram ngọt 3. Trứng kho xì dầu 4. Bí xanh xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	736.33	32.445	28.44	87.64	
		Thịt nạc	gr	55					
		Thịt sấn	gr	10					
		Tôm non	gr	10					
		Trứng gà	gr	65					
		Bí xanh	gr	85					
		Rau cải	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 3 (13/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lác phở mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	100	745.81	33.23	27.72	90.83	
		Thịt gà	gr	110					
		Thịt nạc	gr	35					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Khoai tây, bí đỏ	gr	35					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	15					
		Thứ 4 (14/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương					
Thịt nạc	gr			68					
Mỡ khố	gr			3					
Cá basa fillet	gr			55					
Cà chua	gr			15					
Bí đỏ	gr			85					
Cải thảo, cà rốt	gr			25					
Gia vị nấu, bột	gr			20					
Dầu ăn	gr			15					
Thứ 5 (15/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim xá xíu 3. Trứng tráng cuộn 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	727.2	34.46	28.55	82.21	
		Thịt nạc	gr	66					
		Thịt sấn	gr	10					
		Trứng gà	gr	63					
		Cải ngọt	gr	85					
		Mùng tơi	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
		Thứ 6 (16/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương					
Thịt nạc, thịt sấn	gr			55					
Giò nạc	gr			30					
Đậu phụ	gr			80					
Rau muống	gr			85					
Sấu quả/ Me quả	gr			6					
Cà chua	gr			15					
Gia vị nấu	gr			15					
Dầu ăn	gr			15					

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: 09/05/2025

Hà Nội, ngày 12 tháng 5 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hòa

Nguyễn Thị Hồng Hoa