

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 (05/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim trứng cút 3. Nem thịt rán 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng cút Củ quả món nem Cải ngọt Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 33 23 40 30 80 25 15 15	732.83	34.65	27.63	86.39	
Thứ 3 (06/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngó ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngó ngọt Bắp cải, cà rốt Khoai tây, bí đỏ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 15 15	728.08	33.23	25.72	90.92	
Thứ 4 (07/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt sốt cà chua 4. Khoai tây xào/ Bí xanh xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Cà chua Khoai tây/ Bí xanh Rau cải Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 15 85 25 25 15	702.69	33.11	21.73	93.67	
Thứ 5 (08/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nậm 3. Trứng tráng hành mùi 4. Su su xào tỏi 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Nấm đùi gà Su su Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 58 10 63 10 80 30 15 15	727.75	35.92	26.07	87.36	
Thứ 6 (09/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nôm rim thịt 3. Đậu sốt cà chua 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương Tôm nôm Thịt nạc, thịt sẵn Đậu phụ Rau muống Sầu quả/ Me quả Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 10 68 80 85 6 15 15	732.47	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. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 29/4/2025

Hà Nội, ngày 5 tháng 5 năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

KT
Nguyễn Minh Kiên