

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 01/2026

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 (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (12/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Dưa hấu
	2. Gà ram mặn ngọt	Thịt gà	gr	130	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	40	30-35					
	4. Bắp cải xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
Gia vị nấu		gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 3 (13/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Ổi lê
	2. Thịt viên sốt xì dầu	Thịt nạc	gr	78	40-45					
	3. Trứng trắng hành mùi	Mỡ khở	gr	10	30-35					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Trứng gà	gr	63	50-55					
	5. Canh su hào thịt	Cải ngọt/ Cải chíp	gr	105	200-250					
		Su hào, cà rốt	gr	35						
Gia vị nấu		gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 4 (14/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml
	2. Thịt, thịt bò hầm củ quả	Thịt nạc	gr	70	40-45					
	3. Đậu rán tẩm hành	Thịt bò xỏ	gr	15	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	50-55					
	5. Canh rau cải thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	65	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	105						
Cải ngọt, cải canh		gr	25							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 5 (15/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Cam ngọt
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	65	30-35					
	3. Thịt băm rim nước mắm	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Bắp cải xào	Xương heo	gr	10	50-55					
	5. Canh củ quả hầm xương	Cá basa fillet	gr	85	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105						
Khoai tây, củ cải		gr	35							
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 6 (16/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Sữa Su su Vinamilk 110ml
	2. Thịt kho trứng	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Ưc gà xào nấm	Trứng gà	gr	65	40-45					
	4. Su hào xào	Ưc gà	gr	45	50-55					
	5. Canh cải thảo thịt	Nấm đùi gà	gr	10	200-250					
		Hành tây	gr	10						
Su hào, cà rốt		gr	105							
	Cải thảo	gr	25							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25							

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- ⁽¹⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 10/01/2026

Hà Nội, ngày 12 tháng 1 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương