

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ĐỖ NGỌC DU - THÁNG 03/2026**

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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (23/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	832.22	17.67	26.05	56.28	1. Sữa MỘC Châu kidz 110ml
	2. Thịt chao lá mắc mật	Thịt nạc	gr	83	40-45					
	3. Trứng tráng hành mùi	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Rau muống xào tỏi	Trứng gà	gr	63	50-55					
	5. Canh xương hầm rau củ	Rau muống	gr	105	200-250					
		Su hào, khoai tây	gr	35						
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 3 (24/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Cam ngọt
	2. Chả cá thì là	Thịt nạc	gr	70	30-35					
	3. Thịt băm xào nấm bào ngư	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Su su xào tỏi	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	50-55					
	5. Canh cải nấu thịt băm	Nấm bào ngư	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	100						
	Cải canh, cải ngọt	gr	30							
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 4 (25/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Sữa MỘC Châu kidz 110ml
	2. Gà ram mặn	Thịt gà	gr	120	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	40	30-35					
	4. Bắp cải xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí xanh	gr	35						
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (26/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	804.73	18.89	29.57	51.54	1. Dưa hấu
	2. Thịt rim nước mắm	Thịt nạc	gr	68	40-45					
	3. Đậu non sốt thịt bò băm	Thịt mỡ	gr	10	40-45					
	4. Su hào thái sợi xào	Thịt bò xô	gr	10	50-55					
	5. Canh thịt nấu chua	Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Cà chua	gr	30						
	Su hào, cà rốt	gr	105							
	Dứa, sấu, giá đỗ	gr	25							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25							
Thứ 6 (27/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	786.84	19.67	29.34	50.99	1. Sữa su Vinamilk 110 ml
	2. Sườn xào chua ngọt	Sườn, sụn non ++	gr	110	40-45					
	3. Trứng đúc thịt	Thịt nạc	gr	5	30-35					
	4. Khoai tây xào	Xương heo	gr	10	50-55					
	5. Canh xương thịt bắp cải	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Hành tây, dưa quả	gr	30						
	Khoai tây	gr	100							
	Bắp cải, cà rốt	gr	30							
	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.  
 - <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 20/03/2026

Hà Nội, ngày 23 tháng 3 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG,  
Đào Chi Phương