

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VINH QUỲNH - 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/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (19/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lắc phô mai 3. Thịt rang ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Dưa hấu
		Thịt gà	gr	140	40-45					
		Thịt nạc	gr	40	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	50-55					
		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 (20/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt om nấm đùi gà 3. Trứng đào bông 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr					
Thịt nạc	gr			85	40-45					
Thịt mỡ	gr			5	30-35					
Nấm đùi gà	gr			10	50-55					
Trứng gà	gr			63	200-250					
Su hào, cà rốt	gr			105						
Cải ngọt, cải canh	gr			25						
Gia vị nấu	gr			15						
Dầu ăn	gr			15						
Thứ 4 (21/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm ram thịt 3. Đậu non sốt thịt băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	804.73	18.89	29.57	51.54	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	90	45-50					
		Mỡ khố	gr	5	35-40					
		Tôm non	gr	10	50-55					
		Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	105						
		Bắp cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (22/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt băm rim hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Chuối tiêu chín
		Thịt nạc	gr	83	30-35					
		Thịt mỡ	gr	10	35-40					
		Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	50-55					
		Khoai tây	gr	100	200-250					
		Cải thảo, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
		Thứ 6 (23/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt chua ngọt 3. Trứng cuộn xúc xích 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương	gr					
Thịt nạc	gr			83	45-50					
Xương heo	gr			15	35-40					
Xúc xích	gr			5	50-55					
Trứng gà	gr			63	200-250					
Cải ngọt/ Cải chíp	gr			105						
Su hào, củ cải	gr			35						
Gia vị nấu	gr			15						
Dầu ăn	gr			10						

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: 16/01/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà