

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH 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 (05/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm rang riêng 3. Trứng cuộn xúc xích 4. Cải ngọt xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo dẻo	gr	120	210-230	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	78	35-40					
		Thịt mỡ	gr	5	40-45					
		Xương heo	gr	10	50-55					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Xúc xích	gr	10						
		Cải ngọt	gr	105						
		Su hào, củ cải	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
Thứ 3 (06/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Đùi gà tấm bột rán 3. Nem thịt rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo	gr	120	210-230	830.15	16.79	33.29	49.92	1. Chuối tiêu chín
		Đùi gà	gr	150	45-50					
		Thịt nạc	gr	26	30-35					
		Thịt mỡ	gr	5	50-55					
		Rau củ món nem	gr	30	200-250					
		Bắp cải	gr	100						
		Khoai tây, cà rốt	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (07/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt rim nước cốt dừa 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo	gr	120	210-230	826.64	16.45	32.50	51.05	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	85	35-40					
		Thịt mỡ	gr	10	30-35					
		Cá basa fillet	gr	55	50-55					
		Su su, cà rốt	gr	105	200-250					
		Cải canh, cải ngọt	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (08/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm sốt xá xíu 3. Trứng chiên tóp mỡ 4. Cải chíp xào 5. Canh bí xanh thịt băm	Gạo dẻo	gr	120	210-230	826.46	18.33	31.84	49.83	1. Chuối tiêu chín
		Thịt nạc	gr	85	40-45					
		Thịt mỡ	gr	10	40-45					
		Trứng gà	gr	63	50-55					
		Cải chíp	gr	105	200-250					
		Bí xanh	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (09/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo dẻo	gr	120	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	73	65-70					
		Giò nạc	gr	30	40-45					
		Đậu phụ	gr	80	50-55					
		Su hào, cà rốt	gr	90	200-250					
		Cải thảo	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 7 (10/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán tấm bột 3. Thịt băm sốt nấm 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo dẻo	gr	120	210-230	830.15	16.79	33.29	49.92	1. Chuối tiêu chín
		Thịt gà	gr	140	45-50					
		Thịt nạc	gr	40	30-35					
		Nấm đùi gà	gr	10	50-55					
		Khoai tây	gr	105	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						

Chi 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, Lipid, 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: 02/01/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

