

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH QUỲNH - THÁNG 02/2026

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 (02/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim nước cốt dừa 3. Trứng cuộn xúc xích 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xúc xích Trứng gà Cải ngọt/ Cải chíp Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 83 5 5 63 105 35 15 15	210-230 35-40 35-40 50-55 200-250	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Dưa hấu
Thứ 3 (03/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang gừng nghệ 3. Thịt xào rau củ 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô, đậu cove Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 140 40 20 105 35 15 15	210-230 45-50 35-40 50-55 200-250	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (04/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt ram mặn ngọt 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh cải nấu xương thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa/Cá rô fillet Xương heo Su su, cà rốt Cải ngọt/ Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 80 5 55/30 10 105 30 20 15	210-230 35-40 35-40 50-55 200-250	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Dưa hấu
Thứ 5 (05/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Sườn xốt chua ngọt 3. Trứng xào hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương Sườn, sụn non Xương heo Trứng gà Dứa quả, hành tây Khoai tây Su hào, cà rốt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 95 15 63 20 100 35 30	210-230 40-45 30-35 50-55 200-250	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (06/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò nấu sốt vang 3. Đậu rim nước mắm 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt bò xô Đậu phụ Khoai tây, cà rốt Su hào Cải thảo Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 70 15 80 65 100 25 15 15	210-230 65-70 40-45 50-55 200-250	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Dưa hấu

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: 30/01/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà