

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - 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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (19/01)	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	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	1. Bánh mì Olive 30gr
		Thịt nạc	gr	55	45-50					
		Xương heo	gr	15	35-40					
		Xúc xích	gr	5	45-50					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	85						
		Su hào, củ cải	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn	gr	10								
Thứ 3 (20/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu non sốt thịt băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	1. Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
		Thịt nạc	gr	45	45-50					
		Thịt mỡ	gr	5	35-40					
		Giò nạc	gr	30	45-50					
		Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	90						
		Bắp cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 4 (21/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt băm rim hành mùi 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	1. Bánh Staff HN 40gr
		Thịt nạc	gr	58	30-35					
		Thịt mỡ	gr	10	35-40					
		Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
		Su hào, cà rốt	gr	90	200-250					
		Cải thảo	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (22/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt om nầm đùi gà 3. Trứng đào bông 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	1. Chuối tiêu chín
		Thịt nạc	gr	58	40-45					
		Thịt mỡ	gr	5	30-35					
		Nấm đùi gà	gr	10	45-50					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Khoai tây	gr	80						
		Cải ngọt, cải canh	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 6 (23/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lặc phô mai 3. Thịt rang ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
		Thịt gà	gr	105	40-45					
		Thịt nạc	gr	32	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	40-45					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

**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: 16/01/2026

Hà Nội, ngày 16 tháng 1 năm 2026

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

[Signature]

Dương Thị Mỹ Ngọc