

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) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (26/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim xá xíu 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo dẻo	gr	110	200-220	763.21	16.47	33.95	49.58	1. Bánh mì Olive 30gr
		Thịt nạc	gr	67	45-50					
		Thịt mỡ	gr	10	35-40					
		Xương heo	gr	15	45-50					
		Đậu phụ	gr	65	200-250					
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	85						
		Su hào, khoai tây	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 3 (27/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Gà xào nấm, đậu cove 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	1. Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
		Thịt nạc	gr	38	40-45					
		Trứng gà	gr	63	40-45					
		Thịt gà	gr	55	45-50					
		Nấm đùi gà	gr	5	200-250					
		Đậu cove, cà rốt	gr	30						
		Su su	gr	80						
		Bắp cải	gr	25						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
		Thứ 4 (28/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr					
Thịt nạc	gr			48	30-35					
Thịt mỡ	gr			5	35-40					
Cá basa/ Cá rô fillet	gr			85/50	45-50					
Cà chua	gr			15	200-250					
Khoai tây	gr			80						
Cải ngọt, cải canh	gr			25						
Gia vị nấu, bột	gr			20						
Dầu ăn	gr			15						
Thứ 5 (29/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt, giò nạc rim/ Xúc xích rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	1. Chuối tiêu chín
		Thịt gà	gr	105	40-45					
		Thịt nạc	gr	10	30-35					
		Giò nạc/ Xúc xích	gr	30	45-50					
		Bắp cải, cà rốt	gr	50	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	85						
		Gia vị nấu	gr	35						
		Dầu ăn	gr	15						
		Thứ 6 (30/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Trứng chiên tóp mỡ 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương	gr					
Thịt nạc	gr			53	45-50					
Thịt mỡ	gr			5	30-35					
Tôm nõn	gr			10	40-45					
Trứng gà	gr			63	200-250					
Su hào, cà rốt	gr			85						
Cải thảo	gr			25						
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.

- ⁽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: 24/01/2026

Hà Nội, ngày 24 tháng 01 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

(Handwritten signature)

Tổng Thư Mỹ Ngân