

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - 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, 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	110 50 15 80 65 80 25 15 15	200-220 65-70 40-45 45-50 200-250	756.52	17.16	29.30	53.54	1. Bánh mì Oliver cốm sữa 30gr
Thứ 3 (03/02)	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, dưa, giá Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 58 5 5 63 85 35 15 15	200-220 35-40 35-40 45-50 200-250	783.93	16.10	35.70	48.20	1. Dưa hấu
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	110 55 5 55/30 10 85 30 20 15	200-220 35-40 35-40 45-50 200-250	769.34	16.09	32.94	50.97	1. Bánh Staff cốm 40gr
Thứ 5 (05/02)	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	110 105 30 20 90 35 15 15	200-220 45-50 35-40 40-45 200-250	782.62	30.83	29.46	39.71	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (06/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt chua ngọt 3. Trứng xào hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Đậu phụ Trứng gà Khoai tây Su hào, cà rốt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 55 5 10 15 63 80 35 30	200-220 40-45 30-35 45-50 200-250	770.76	17.97	33.18	48.85	1. Sữa Hanoimilk vị trái cây 110ml

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, ngày 2 tháng 2 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

NVT
M...
Tổng Thư Mỹ Ngân