

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 (09/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên xá xíu 3. Trứng xào hành mùi 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo nấu xương	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.25	34.19	28.34	37.47	1. Bánh mì Oliver cốm sữa 30gr							
		Thịt nạc	gr	55	40-45												
		Mỡ khố	gr	10	30-35												
		Xương heo	gr	10	45-50												
		Trứng gà	gr	63	200-250												
		Su hào, cà rốt	gr	90													
		Cải thảo	gr	25													
		Gia vị nấu	gr	15													
		Dầu ăn	gr	15													
		Thứ 3 (10/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lắc phô mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây chiên 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr						110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	1. Dưa hấu
Thịt gà	gr			105	40-45												
Thịt nạc	gr			32	30-35												
Ngô ngọt	gr			15	40-45												
Khoai tây	gr			85	200-250												
Củ cải, cà rốt	gr			35													
Gia vị nấu	gr			15													
Dầu ăn	gr			15													
Thứ 4 (11/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh xương thịt nấu chua			Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	1. Bánh Staff cốm 40gr					
				Thịt nạc	gr	43	30-35										
		Thịt mỡ	gr	5	35-40												
		Xương heo	gr	10	45-50												
		Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	200-250												
		Cà chua	gr	25													
		Bắp cải, cà rốt	gr	85													
		Dứa, sấu, giá đỗ	gr	25													
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	35													
		Thứ 5 (12/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Gà xào miến, đậu cove 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220						752.94	21.08	29.06	49.86	1. Cam ngọt
Thịt nạc	gr			43	40-45												
Trứng gà	gr			65	40-45												
Ức gà	gr			45	45-50												
Miến dong	gr			5	200-250												
Đậu cove	gr			15													
Cải thảo, cà rốt	gr			90													
Su hào	gr			25													
Dầu ăn, gia vị nấu	gr			25													
Thứ 6 (13/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Su su cà rốt xào 5. Canh rau cải thịt			Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	756.49	17.48	33.83	48.69	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml					
		Thịt nạc	gr	60	40-45												
		Thịt mỡ	gr	5	40-45												
		Tôm nõn	gr	10	45-50												
		Đậu phụ	gr	80	200-250												
		Su su, cà rốt	gr	85													
		Cải ngọt, cải canh	gr	30													
		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: 06/02/2026

Hà Nội, ngày 9 tháng 2 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

[Handwritten signature]
Tống Thị Mỹ Ngân