

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - THÁNG 03/2026



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
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (16/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	763.79	17.62	28.12	54.26	1. Bánh mì Oliver 30gr
	2. Thịt bò hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	30	35-40					
	3. Đậu sốt thịt băm	Thịt bò xô	gr	30	35-40					
	4. Su su nạo sợi xào	Đậu phụ	gr	80	40-45					
	5. Canh cải nấu thịt băm	Cà chua	gr	15	200-220					
		Khoai tây	gr	40						
		Su su, cà rốt	gr	105						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 3 (17/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	1. Dưa hấu
	2. Thịt kho trứng/ trứng cút	Thịt nạc	gr	45	40-45					
	3. Ruốc thịt gà	Trứng gà/Trứng cút	gr	65/30	40-45					
	4. Cải thảo/ Bắp cải xào	Ức gà	gr	55	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Xương heo	gr	10	200-250					
		Cải thảo/ Bắp cải	gr	80						
		Su hào, cà rốt	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 4 (18/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	50	30-35					
	3. Thịt rim mặn ngọt	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Su hào thái sợi xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Su hào, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (19/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.76	19.09	33.12	47.79	1. Chuối tiêu chín
	2. Gà rang lá chanh	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	33	30-35					
	4. Bắp cải/ Cải thảo xào	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bắp cải/ Cải thảo	gr	80	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	40						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (20/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.25	34.19	28.34	37.47	1. Bánh Staff cốm sữa 40gr
	2. Thịt viên sốt cà chua	Thịt nạc	gr	57	40-45					
	3. Trứng đào bông	Mỡ khố	gr	10	30-35					
	4. Khoai tây xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh cải thảo nấu xương thịt	Xương heo	gr	10	200-250					
		Khoai tây	gr	80						
		Cà chua	gr	15						
		Cải thảo, cà rốt	gr	30						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						

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: 13/03/2026

Hà Nội, ngày 16 tháng 3 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

NHƯT

(Handwritten signature)

Tổng Phụ Mỹ Ngân