

**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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (02/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt chua ngọt 3. Trứng tráng hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Trứng gà Cà chua Khoai tây Dứa, sấu, giá đỗ Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 5 63 25 85 25 30	200-220 40-45 25-30 40-45 200-220	782.80	16.65	28.09	55.26	1. Bánh mì Oliver 30gr
Thứ 3 (03/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh cải nấu xương thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Cá basa/ Cá rô fillet Su hào, cà rốt Cải canh, cải ngọt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 45 5 10 85/50 85 30 20 15	200-220 25-30 30-35 40-45 200-220	721.11	15.93	33.70	50.37	1. Dưa hấu
Thứ 4 (04/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Nem thịt rán 4. Cải thảo/ Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo Thịt gà Thịt nạc Thịt mỡ Rau củ món nem Cải thảo/ Bắp cải Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 105 22 5 35 80 35 15 15	200-220 40-45 30-35 40-45 200-220	779.13	17.62	28.12	54.26	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 5 (05/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm củ quả 3. Đậu sốt thịt băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xỏ Đậu phụ Cà chua Khoai tây Su su, cà rốt Mùng toi Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 30 30 80 15 40 105 25 30	200-220 35-40 35-40 40-45 200-220	763.79	17.62	28.12	54.26	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (06/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Gà xào ngô ngọt 4. Bắp cải/ Cải thảo xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Xương heo Trứng gà Thịt gà Ngô ngọt, cà rốt Bắp cải/ Cải thảo Su hào, củ cải Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 35 10 65 55 20 80 35 30	200-220 40-45 35-40 40-45 200-220	787.18	18.11	31.11	50.78	1. Bánh Staff cốm sữa 40gr

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: 27/02/2026

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026



**GIÁM ĐỐC**  
*Vũ Huy Hà*

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**

*NVYT*  
*Nguyễn Thị Mỹ Ngân*