

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	Dvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (23/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt cà chua 3. Trứng đúc thịt 4. Khoai tây xào 5. Canh xương thịt bắp cải	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Trứng gà Cà chua Khoai tây Bắp cải, cà rốt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 10 10 63 15 80 30 25	200-220 40-45 30-35 45-50 200-250	765.40	17.60	27.36	55.04	1. Bánh mì Oliver 30gr
Thứ 3 (24/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí xanh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 105 33 15 85 35 15 15	200-220 40-45 30-35 45-50 200-250	770.76	17.97	33.18	48.85	1. Dưa hấu
Thứ 4 (25/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là 3. Thịt băm xào nấm bào ngư 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa/Cá rô fillet Nấm bào ngư Su su, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 58 5 55/30 10 90 35 20 15	200-220 30-35 35-40 45-50 200-250	769.34	16.09	32.94	50.97	1. Sữa Hanoimilk vị trái cây 110ml
Thứ 5 (26/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao lá mắc mật 3. Trứng tráng hành mùi 4. Cải ngọt/ Cải thảo xào 5. Canh xương hầm rau củ	Gạo Bắc hương Thịt nạc Xương heo Trứng gà Cải ngọt/ Cải thảo Su hào, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 63 10 63 85 35 15 15	200-220 40-45 30-35 45-50 200-250	728.55	19.30	30.21	50.49	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (27/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim nước mắm 3. Đậu non sốt thịt bò băm 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh cải nấu thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Thịt bò xô Đậu phụ Cà chua Su hào, cà rốt Cải canh, cải ngọt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 55 10 10 80 20 85 30 25	200-220 40-45 40-45 45-50 200-250	745.80	18.45	30.59	50.96	1. Bánh Staff 40gr

Chú ý: - 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: 20/03/2026

Hà Nội, ngày 20 tháng 03 năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

[Handwritten signature]
Bà Nguyễn Thị Mỹ Ngân