

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/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (09/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm sốt xá xíu 3. Trứng xào hành mùi 4. Cải thảo/ Bắp cải xào 5. Canh su hào hầm xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Trứng gà Cải thảo/ Bắp cải Su hào, cà rốt Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 57 10 10 63 85 40 30	200-220 40-45 30-35 45-50 200-250	786.97	16.85	28.18	54.97	1. Bánh mì Oliver 30gr
Thứ 3 (10/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu rán tằm hành 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh cải nấu thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Tôm nõn Đậu phụ Cà chua Su su, cà rốt Cải ngọt, cải canh Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 5 10 80 15 90 25 30	200-220 35-40 35-40 40-45 200-220	755.85	18.31	31.91	49.78	1. Dưa hấu
Thứ 4 (11/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá viên rán (bếp tự làm) 3. Thịt om nấm đùi gà 4. Su hào thái sợi xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt mỡ Cá basa/Cá rô fillet Nấm đùi gà Su hào, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 53 10 55/30 10 85 35 20 15	200-220 35-40 35-40 45-50 200-250	732.02	16.43	30.12	53.45	1. Sữa Hanoimilk vị trái cây 110ml
Thứ 5 (12/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc sốt cà chua 3. Trứng chiên tóp mỡ 4. Khoai tây xào 5. Canh cải thảo nấu xương thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt mỡ Xương heo Trứng gà Khoai tây Cải thảo, cà rốt Cà chua Dầu ăn, gia vị nấu	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 5 10 63 85 30 15 30	200-220 35-40 35-40 45-50 200-250	786.97	16.85	28.18	54.97	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (13/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lặc phô mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải/ Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr	110 105 30 15 90 35 15 15	200-220 45-50 35-40 40-45 200-250	742.62	16.87	29.46	53.67	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.

- ⁽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: 06/03/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026



GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)