

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 12/2025

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 (29/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	734.41	16.79	29.76	53.45	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	48	30-35					
	3. Thịt băm rim nước mắm	Mỡ khố	gr	5	35-40					
	4. Cải ngọt xào	Xương heo	gr	15	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Cá basa fillet	gr	85	200-250					
		Cải ngọt	gr	85						
		Su hào, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 3 (30/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	755.34	17.69	30.39	51.92	Bún thịt nẫu chua
	2. Gà xào sả	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Dưa hấu	Khoai tây, cà rốt	gr	60	40-45					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bi đỏ, khoai tây	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 4 (31/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	772.04	17.69	33.06	49.25	Sữa Mốc Châu Đ 110ml
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	66	45-50					
	3. Trứng tráng cuộn	Trứng gà	gr	63	35-40					
	4. Cải chíp xào	Cải chíp	gr	85	45-50					
	5. Canh thịt nẫu chua	Cà chua, dưa, giá	gr	35	200-250					
		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: 26/12/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG