

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 01/2026**

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-BGD.

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 (26/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	756.49	17.48	33.83	48.69	Chè đỗ đen
	2. Thịt ram mặn ngọt	Thịt nạc	gr	61	45-50					
	3. Trứng tráng hành mùi	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Su hào xào	Trứng gà	gr	63	40-45					
	5. Canh cải thảo thịt	Su hào, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cải thảo	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn		gr	15							
Thứ 3 (27/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	BBL O'live hương Cốm 30gr
	2. Cá fillet tẩm bột rán	Thịt nạc	gr	48	30-35					
	3. Thịt băm sốt cà chua	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Khoai tây	gr	80						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
Gia vị nấu, bột		gr	20							
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 4 (28/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	Phở gà
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	105	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	24	30-35					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	45-50					
	5. Canh củ quả thịt gà	Dưa hấu	gr	80	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn		gr	15							
Thứ 5 (29/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	763.21	16.47	33.95	49.58	Xôi ngô
	2. Thịt, thịt bò nấu sốt vang	Thịt nạc	gr	47	45-50					
	3. Đậu phụ viên thịt	Thịt bò xỏ	gr	15	35-40					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Xương heo	gr	15	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Đậu phụ	gr	65	200-250					
		Khoai tây	gr	45						
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	85						
Cà chua, dưa, giá		gr	35							
Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30								
Thứ 6 (30/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	Sữa Vinamilk ADM 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	57	40-45					
	3. Chả nạc rim mắm	Chả nạc	gr	30	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Su su	gr	80	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Cà rốt	gr	5	200-250					
		Bắp cải	gr	25						
		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.

- <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 khác

Thực đơn gửi ngày: **24/01/2026**

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**