

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - 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
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (16/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.76	19.09	33.12	47.79	Cháo thịt nạc
	2. Gà rang lá chanh	Thịt gà	gr	100	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	23	30-35					
	4. Canh củ quả thịt gà	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Dưa hấu	Bí đỏ, khoai tây	gr	40	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
	Dầu ăn	gr	15							
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 3 (17/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.25	34.19	28.34	37.47	BBL O'live hương bơ sữa 30gr
	2. Thịt viên sốt cà chua	Thịt nạc	gr	55	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Mỡ khế	gr	10	30-35					
	4. Bí xanh xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh cải thảo nấu xương t	Xương heo	gr	10	200-250					
		Bí xanh	gr	80						
	Cà chua	gr	15							
	Cải thảo, cà rốt	gr	30							
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 4 (18/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	755.85	18.31	31.91	49.78	Chè đỗ đen
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	70	35-40					
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gr	80	35-40					
	4. Su hào nạo sợi xào	Cà chua	gr	15	40-45					
	5. Canh cải nấu thịt băm	Su hào, cà rốt	gr	90	200-220					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 5 (19/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	Súp gà
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	45	30-35					
	3. Thịt hầm khoai tây	Cá basa fillet	gr	85	35-40					
	4. Su hào thái sợi xào	Khoai tây, cà rốt	gr	55	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Su hào, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (20/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	58	40-45					
	3. Chả nạc	Chả nạc	gr	30	40-45					
	4. Cải thảo/ Bắp cải xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Cải thảo/ Bắp cải	gr	80	200-250					
		Su hào, cà rốt	gr	35						
	Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	10						

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.

- ⁽²⁾ 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: 13/03/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG