

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/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (23/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	Cháo thịt nạc
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	58	40-45					
	3. Trứng đúc thịt	Thịt mỡ	gr	10	30-35					
	4. Khoai tây xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh xương thịt bắp cải	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Cà chua	gr	15						
		Khoai tây	gr	80						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25							
Thứ 3 (24/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	BBL O'live hương cốm 30gr
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	61	40-45					
	3. Chả nạc rim	Chả nạc	gr	30	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Su su, cà rốt	gr	90	45-50					
	5. Canh cải nấu thịt băm	Cải canh, cải ngọt	gr	30	200-250					
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
Thứ 4 (25/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Chè đỗ đen
	2. Chả cá thì là	Thịt nạc	gr	58	30-35					
	3. Thịt rim nước cốt dừa	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Su hào thái sợi xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Su hào, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (26/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Xôi ngô
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	66	40-45					
	3. Đậu sốt cà chua	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Cải ngọt/ Cải thảo xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh xương hầm rau củ	Cà chua	gr	15	200-250					
		Cải ngọt/ Cải thảo	gr	85						
		Su hào, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 6 (27/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Gà sốt chua ngọt	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	23	30-35					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt, cà rốt	gr	20	45-50					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Bí xanh	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
	Dầu ăn	gr	15							
	Dưa hấu	gr	80							

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: 20/03/2026	Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026
ĐẠI DIỆN CÔNG TY	ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG