

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 (09/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	786.97	16.85	28.18	54.97	Cháo thịt nạc
	2. Thịt băm sốt xá xiu	Thịt nạc	gr	55	40-45					
	3. Trứng xào hành mùi	Thịt mỡ	gr	10	30-35					
	4. Cải thảo/ Bắp cải xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Cải thảo/ Bắp cải	gr	85						
	Su hào, cà rốt	gr	40							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 3 (10/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	732.02	16.43	30.12	53.45	BBL O'live hương cốm 30gr
	2. Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	51	35-40					
	3. Thịt om nấm đùi gà	Thịt mỡ	gr	10	35-40					
	4. Su su nạo sợi xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
	5. Canh cải nấu thịt băm	Nấm đùi gà	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	85						
	Cải ngọt, cải canh	gr	25							
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 4 (11/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	742.62	16.87	29.46	53.67	Bún thịt nấu chua
	2. Gà rán lắc phô mai	Thịt gà	gr	100	45-50					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	14	35-40					
	4. Canh bí đỏ thịt gà	Ngô ngọt, cà rốt	gr	20	40-45					
	6. Dưa hấu	Bí đỏ	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
	Dầu ăn	gr	15							
	Dưa hấu	gr	80							
Thứ 5 (12/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	763.79	17.62	28.12	54.26	Xôi ngô
	2. Thịt bò hầm củ quả	Thịt nạc	gr	28	35-40					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xỏ	gr	30	35-40					
	4. Su hào thái sợi xào	Đậu phụ	gr	80	40-45					
	5. Canh thịt nấu chua	Khoai tây	gr	40	200-220					
		Su hào, cà rốt	gr	100						
	Cà chua, dứa, giá	gr	45							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 6 (13/03)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	786.97	16.85	28.18	54.97	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt nạc sốt cà chua	Thịt nạc	gr	53	35-40					
	3. Chả nạc rim	Chả nạc	gr	30	35-40					
	4. Khoai tây lắc phô mai	Khoai tây	gr	85	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Bắp cải, cà rốt	gr	30	200-250					
		Cà chua	gr	15						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							

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: 06/03/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG