



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 04/2026

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 (06/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	797.02	16.30	35.47	48.23	Chè đỗ đen
	2. Thịt nạc sốt cà chua	Thịt nạc	gr	58	40-45					
	3. Trứng chiên mỡ hành	Thịt mỡ	gr	15	30-35					
	4. Bí xanh xào tỏi	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh bắp cải nấu xương th	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Bí xanh	gr	90						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
	Cà chua	gr	15							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 3 (07/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	788.40	15.93	33.18	50.89	Bún thịt nấu chua
	2. Gà rán lắc phô mai	Thịt gà	gr	100	50-55					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	22	30-35					
	6. Dưa hấu	Khoai tây, cà rốt	gr	55	40-45					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Bí đỏ, khoai tây	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
	Dưa hấu	gr	80							
Thứ 4 (08/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	786.00	15.98	28.77	55.25	BBL O'live hương bo sữa 30gr
	2. Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	56	35-40					
	3. Thịt băm xá xíu	Thịt mỡ	gr	10	30-35					
	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 (09/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	809.57	16.67	33.89	49.44	Súp gà
	2. Thịt xào chua ngọt	Thịt nạc	gr	63	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Bắp cải xào cà chua	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh xương hầm củ quả	Bắp cải	gr	80	200-250					
		Cà chua	gr	10						
		Su hào, khoai tây	gr	35						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 6 (10/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	780.73	17.32	27.51	55.17	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	73	45-50					
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	4. Su su nạo sợi xào	Cà chua	gr	15	40-45					
	5. Canh mùng toi nấu thịt	Khoai tây	gr	40	200-220					
		Su su, cà rốt	gr	100						
		Mùng toi	gr	25						
	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.

- ⁽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: 03/04/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG