



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
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (13/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	812.53	16.07	36.63	47.30	Cháo thịt nạc
	2. Thịt viên sốt cà chua	Thịt nạc	gr	55	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Thịt mỡ	gr	15	30-35					
	4. Su hào xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh bắp cải nấu xương th	Xương heo	gr	10	200-250					
		Cà chua	gr	15						
		Su hào, cà rốt	gr	90						
		Bắp cải	gr	25						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 3 (14/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	753.41	17.84	29.82	52.34	BBL O'live hương khoai lang dứa 30gr
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	50	30-35					
	3. Thịt rim nước mắm	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Su su nạo sợi xào	Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	45-50					
	5. Canh bí xanh nấu thịt	Su su, cà rốt	gr	90	200-250					
		Bí xanh	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 4 (15/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	800.48	15.53	34.45	50.02	Phở gà
	2. Gà sốt chua ngọt	Thịt gà	gr	100	45-50					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc, thịt mỡ	gr	28	30-35					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt, cà rốt	gr	20	40-45					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bí đỏ, khoai tây	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 5 (16/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	788.30	17.71	32.48	49.81	Xôi ngô
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	70	40-45					
	3. Đậu sốt cà chua	Xương heo	gr	10	35-40					
	4. Cải ngọt xào	Đậu phụ	gr	80	40-45					
	5. Canh thịt nấu chua	Cải ngọt	gr	85	200-220					
		Cà chua, dứa, giá	gr	50						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 6 (17/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	784.09	18.74	31.16	50.10	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt rim xá xiu	Thịt nạc	gr	68	40-45					
	3. Trứng kho	Trứng gà	gr	65	20-25					
	4. Bí xanh xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Bí xanh	gr	85	200-250					
		Su hào, củ cải	gr	35						
		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.
- ⁽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: 11/04/2026	Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026
ĐẠI DIỆN CÔNG TY	ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG