



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 (20/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	818.19	15.50	32.29	52.21	Bún thịt nấu chua
	2. Gà chiên mắm tỏi	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	23	20-25					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	45-50					
	5. Canh củ quả thịt gà	Cà rốt	gr	10	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
	Dưa hấu	gr	80							
Thứ 3 (21/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	816.37	17.93	33.30	48.77	BBL O'live hương cốm 30gr
	2. Thịt viên sốt cà chua	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng thịt đào bông	Thịt mỡ	gr	10	30-35					
	4. Su su nạo sợi xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh bí xanh nấu xương	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	95						
		Bí xanh	gr	35						
	Cà chua	gr	10							
	Gia vị nấu, dầu ăn	gr	25							
Thứ 4 (22/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.23	17.42	31.49	51.09	Cháo thịt nạc
	2. Thịt bò, thịt nạc sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	60	30-35					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xỏ	gr	10	40-45					
	4. Bí đỏ xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh mùng toi nấu thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Bí đỏ	gr	85						
		Mùng toi	gr	25						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25							
Thứ 5 (23/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	775.27	17.26	29.04	53.70	Xôi lạc
	2. Chả cá thi là	Thịt nạc	gr	59	35-40					
	3. Thịt băm rim	Thịt mỡ	gr	5	25-30					
	4. Cải ngọt xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Cải ngọt	gr	85	200-250					
Cà chua, dưa, giá		gr	35							
Dầu ăn, gia vị nấu		gr	35							
Thứ 6 (24/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	771.79	17.42	32.72	49.86	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	55	40-45					
	3. Gà xào hành sả	Thịt mỡ	gr	5	15-20					
	4. Bí xanh xào	Ức gà	gr	55	45-50					
	5. Canh bắp cải nấu thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Bí xanh	gr	85						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25							

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) của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 17/04/2026	Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026
ĐẠI DIỆN CÔNG TY	ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG