



**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 05/2026**

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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (04/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	805.42	17.06	35.15	47.79	Phở gà
	2. Thịt kho trứng	Thịt nạc	gr	46	40-45					
	3. Gà lọc thịt xào nấm	Thịt gà	gr	55	30-35					
	4. Bí xanh xào	Trứng gà	gr	32	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt	Nấm đùi gà, hành t	gr	15	200-220					
		Bí xanh	gr	90						
	Bắp cải, cà rốt	gr	30							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 3 (05/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	811.32	17.98	33.62	48.40	BBL O'live bơ nhỏ 26gr
	2. Thịt xá xiu	Thịt nạc	gr	73	40-45					
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gr	80	35-40					
	4. Bí đỏ xào	Bí đỏ	gr	85	40-45					
	5. Canh mùng toi thịt	Mùng toi, cà chua	gr	40	200-220					
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 4 (06/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	771.01	17.92	29.04	53.04	Xôi ngô
	2. Cá fillet tẩm bột rán	Thịt nạc	gr	50	25-30					
	3. Thịt băm rim nước mắm	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Su su xào	Cà basa fillet	gr	85	40-45					
	5. Canh thịt nấu chua	Su su, cà rốt	gr	85	200-220					
		Cà chua, dứa, giã	gr	35						
	Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (07/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	839.13	17.44	36.82	45.74	Cháo thịt nạc
	2. Thịt viên sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Thịt mỡ	gr	5	25-30					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Trứng gà	gr	63	30-35					
	5. Canh rau cải thịt	Cà chua	gr	15	200-220					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
	Cải ngọt, cải canh	gr	30							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 6 (08/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	758.94	15.59	28.12	56.29	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Gà rán tẩm bột	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	23	35-40					
	4. Dưa hấu	Khoai tây, cà rốt	gr	50	40-45					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Bí xanh	gr	35	200-250					
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
	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.

- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 29/04/2026

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG