



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) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (18/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	771.79	17.42	32.72	49.86	Cháo thịt nạc
	2. Thịt xào chua ngọt	Thịt nạc	gr	58	30-35					
	3. Chả nạc	Xương heo	gr	10	15-20					
	4. Bắp cải xào	Chả nạc	gr	32	25-30					
	5. Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải, cà rốt	gr	85	200-250					
		Bí xanh	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
Thứ 3 (19/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	818.19	15.50	32.29	52.21	Phở gà
	2. Gà chiên mắm tỏi	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	27	20-25					
	4. Dưa hấu	Khoai tây, cà rốt	gr	50	45-50					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Bí đỏ	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 4 (20/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	751.11	16.30	29.26	54.44	Xôi ngô
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	50	25-30					
	3. Thịt nạc băm rim	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Bí xanh xào tỏi	Cá basa fillet	gr	85	40-45					
	5. Canh rau cải thịt	Bí xanh	gr	85	200-220					
		Cải ngọt, cải canh	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (21/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	796.68	18.01	32.01	49.98	BBL O'live hương cốm 30gr
	2. Thịt viên sốt xá xiu	Thịt nạc	gr	63	40-45					
	3. Trứng thịt đảo bông	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Rau muống xào tỏi	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh chua rau muống	Rau muống	gr	85	200-250					
		Mé quả	gr	6.5						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 6 (22/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	763.06	17.21	31.42	51.37	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt băm om nước dứa	Thịt nạc	gr	70	30-35					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt mỡ	gr	5	40-45					
	4. Cải thảo xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh mùng toi nấu thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Cải thảo, cà rốt	gr	85						
		Mùng toi	gr	25						
		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: 15/05/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG