

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG, THÁNG 09/2025

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 sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (08/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	736.45	33.33	25.72	92.89	Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
		Thịt gà	gr	100					
		Thịt nạc	gr	35					
		Xương cục	gr	10					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Giá đỗ	gr	55					
		Bắp cải, cà rốt	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 3 (09/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Trứng tráng cuộn 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	100	736.33	32.445	28.44	87.64	Cháo xương thịt nạc
		Thịt nạc	gr	53					
		Thịt sấn	gr	10					
		Trứng gà	gr	63					
		Tôm nõn	gr	3					
		Bí xanh	gr	85					
		Cà chua, dứa, giá	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 4 (10/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh xương củ quả	Gạo Bắc hương	gr	100	771.21	37.19	26.73	95.44	Chè đỗ đen cốt dừa
		Thịt nạc	gr	55					
		Thịt sấn	gr	13					
		Đậu phụ	gr	75					
		Cà chua	gr	10					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Su su, cà rốt	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 5 (11/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	711.38	32.83	21.61	96.39	Bún thịt nấu chua
		Cá basa fillet	gr	80					
		Thịt nạc	gr	33					
		Thịt sấn	gr	10					
		Cà chua	gr	15					
		Bí đỏ	gr	85					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 6 (12/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên xá xiu 3. Chả lợn rim mắm 4. Su su xào tỏi 5. Canh xương bí xanh	Gạo Bắc hương	gr	100	727.75	35.92	26.07	87.36	BBL O'live hương Cơm 35gr
		Thịt nạc	gr	53					
		Thịt sấn	gr	10					
		Chả nạc	gr	35					
		Su su, cà rốt	gr	90					
		Bí xanh	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					

Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽³⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 05/09/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Vũ Thị Yến