



Công ty TNHH TP Minh Thoa

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

Đơn giá 35.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ giáo dục và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

| Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ giáo dục và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia |              |           |                          |                     |                    |                               |                          |                            |                                    |           |           |           |                           |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------------------------------|
| Tuần                                                                                                                             | Thứ          | Món chính | Món mặn 1                | Món mặn 2           | Món xào            | Món canh                      | Bữa phụ                  | Năng lượng bữa trưa (KCAL) | Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30 -40 % | Tỉ Lệ (%) |           |           | Năng lượng bữa phụ (KCAL) | Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày |
|                                                                                                                                  |              |           |                          |                     |                    |                               |                          |                            |                                    | P         | L         | G         |                           |                                   |
| Tiêu Chuẩn                                                                                                                       |              |           |                          |                     |                    |                               |                          |                            | 30%-40%                            | 13.0-20.0 | 20.0-30.0 | 50.0-65.0 |                           |                                   |
| Tuần 03<br>19/01/2026                                                                                                            | Hai<br>19/01 | Cơm       | Má đùi gà lọc chiên vừng | Trứng cút xào me    | Cải ngọt xào tỏi   | Canh bí đỏ đỗ xanh hầm xương  | Sữa trái cây Kun         | 630,2                      | 38,4                               | 19,2      | 28,2      | 58,4      | 88                        | 7,5                               |
|                                                                                                                                  | Ba<br>20/01  | Cơm       | Thịt bò hầm củ quả       | Đậu rán sốt cà chua | Su su cà rốt xào   | Canh cải cúc nấu thịt         | Bánh cuộn kem trà xanh   | 628,6                      | 37,8                               | 18,6      | 27,4      | 57,2      | 99                        | 7,5                               |
|                                                                                                                                  | Tư<br>21/01  | Cơm       | Cá ba sa chiên xù        | Chả lợn chiên bơ    | Bắp cải cà rốt xào | Canh bí xanh nấu xương        | Ca ra men Hải Hà         | 622,6                      | 37,2                               | 18,4      | 26,8      | 56,8      | 90                        | 7,5                               |
|                                                                                                                                  | Năm<br>22/01 | Cơm       | Thịt viên sốt mắm tỏi    | Trứng gà đào bông   | Khoai tây xào      | Canh bắp cải nấu thịt cà chua | Bánh mì ruốc             | 638,8                      | 38,9                               | 19,6      | 28,8      | 58,6      | 99                        | 7,5                               |
|                                                                                                                                  | Sáu<br>23/01 | Cơm rang  | Giò lụa +Trứng gà Củ quả | Xúc xích hấp        | Khoai tây chiên    | Canh đậu non nấu cà chua      | Sữa fristi Cô gái Hà Lan | 618,6                      | 36,6                               | 17,4      | 26,4      | 56,6      | 88                        | 7,5                               |

- Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi ngày  
(2) Phần trăm Protein,Lipid,Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa  
(3) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị  
(4) Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng  
(5) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Ngô Xuân Trúc