



Công ty TNHH TP Minh Thoa

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

Đơn giá 35.000 VND 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)

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 hàng 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 16/03/2026	Hai 16/03	Com	Má dùi gà lọc chiên tâm vùng	Chả cá sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan (vị cam)	636,8	38,8	19,6	28,8	58,6	88	7,5	
	Ba 17/03	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua	Cải chíp xào	Canh bí xanh nấu thịt	Bánh cuộn trà xanh	628,4	37,6	18,8	27,6	57,6	99	7,5	
	Tư 18/03	Com	Cá Ba sa chiên xù	Giò lụa rim mắm	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống dầm me	Sữa fristi Cô gái Hà Lan (Việt Quất)	630,8	38,1	19,4	28,2	58,2	90	7,5	
	Năm 19/03	Com	Thịt lợn om nước cốt dừa	Trứng cút kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Bánh Su Kem Hữu Nghị	622,6	37,4	18,4	27,2	56,8	88	7,5	
	Sáu 20/03	Com rang	Thịt bò +Trứng gà	Xúc xích hấp	Khoai tây chiên Củ quả	Canh đậu non nấu cà chua	Dưa hấu	618,2	36,8	17,6	26,4	56,4	99	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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Xuân Trúc

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA