



Công Ty TNHH Thực Phẩm 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 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 01 02/03/2026	Hai 02/03	Cơm	Thịt bò hầm củ quả	Trứng gà cuộn hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt	Sữa Cô gái Hà Lan (vị quýt)	638,4	39,2	19,6	28,9	58,8	88	7,5	
	Ba 03/03	Cơm	Cá ba sa chiên xù	Chả lợn xào bơ	Đỗ quả xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh cuộn trà xanh	622,6	37,7	18,4	27,6	57,6	88	7,5	
	Tư 04/03	Cơm	Thịt lợn xay rang hành	Đậu rân sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh củ quả hầm xương	Ca ra men Hải Hà	626,4	38,1	18,7	27,2	56,8	90	7,5	
	Năm 05/03	Cơm	Thịt gà lác pho mai	Trứng cút sốt me	Khoai tây xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa Cô gái Hà Lan (vị cam)	632,2	38,6	19,2	28,2	58,2	88	7,5	
	Sáu 06/03	Bún tươi	Mọc viên	Giò hấp			Xương lợn nấu nước chan bún	Bánh mì ruốc	618,6	36,6	17,6	26,6	56,2	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