

Trường Tiểu học Vĩnh Thọ

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TUẦN 03 THÁNG 3/2025

Từ ngày 17/3 đến 21/3 năm học 2024-2025

Thứ/ngày/tháng	Ăn trưa	Ăn xế
Thứ hai 17/3	Cơm Thịt heo Ba chỉ kho trứng cút và Đậu khuôn chiên Cà rốt, giá đỗ xào nấm dai Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay Tráng miệng: Ôi	Bánh su kem
Thứ ba 18/3	Cơm Thịt heo thái miếng áp chảo + trứng gà chiên Bí đỏ um thịt heo xay Canh tôm bắp sù Tráng miệng: Táo ta	Thạch sữa chua
Thứ tư 19/3	Cơm Thịt gà kho sả, Trứng gà chiên Su su cà rốt xào thịt gà Canh bí đỏ nấu Thịt bò Tráng miệng: Chuối Đà Lạt	Tàu hũ lạnh
Thứ năm 22/3	Cơm Cá thu kho keo, trứng gà chiên Canh la ghim nấu thịt heo xay	Sữa trái cây
Thứ sáu 21/3	Bánh mì Bò kho	Sữa vinamilk 110ml

CÔNG ĐOÀN

TTND

KẾ TOÁN

HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thanh Trúc

Thương Hoài

Trần Thị Nhàn

Nguyễn Trang Kiều Diễm

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-7 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
									P ⁽²⁾	Protein động vật/Protein tổng	L ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn														
1	Hai	Cơm	Trứng cắt kho thịt heo ba chỉ + đậu khuôn	Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay	Cà rốt, giá đỗ xào nấm dai	Ói	454.2-605.6	30.0-40.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
2	Ba	Cơm	Thịt heo thái miếng áp chảo + trứng gà chiên	Canh tôm bắp súp	Bí đỏ um thịt heo xay	Táo ta	504.1	33.3%	56.5	20.7	62.7	15	91.0	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả, trứng gà chiên	Canh bí đỏ nấu Thịt bò	Su su cà rốt xào thịt gà	Chuối	493.9	32.6%	53.6	22.6	61.8	14	88.0	1.2

II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
									P ⁽²⁾	Protein động vật/Protein tổng	L ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn														
1	Hai	Cơm	Trứng cắt kho thịt heo ba chỉ + đậu khuôn	Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay	Cà rốt, giá đỗ xào nấm dai	Ói	532.5-710.0	30.0-40.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
2	Ba	Cơm	Thịt heo thái miếng áp chảo + trứng gà chiên	Canh tôm bắp súp	Bí đỏ um thịt heo xay	Táo ta	591.0	33.3%	56.5	20.7	62.7	15	91.0	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả, trứng gà chiên	Canh bí đỏ nấu Thịt bò	Su su cà rốt xào thịt gà	Chuối	579.0	32.6%	53.6	22.6	61.8	14	88.0	1.2

III. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 10-11 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
									P ⁽²⁾	Protein động vật/Protein tổng	L ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn														
1	Hai	Cơm	Trứng cắt kho thịt heo ba chỉ + đậu khuôn	Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay	Cà rốt, giá đỗ xào nấm dai	Ói	618.6-824.8	30.0-40.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
2	Ba	Cơm	Thịt heo thái miếng áp chảo + trứng gà chiên	Canh tôm bắp súp	Bí đỏ um thịt heo xay	Táo ta	659.8	32.0%	48.8	21.7	62.0	15	89.5	1.6
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả, trứng gà chiên	Canh bí đỏ nấu Thịt bò	Su su cà rốt xào thịt gà	Chuối	686.6	33.3%	56.5	20.7	62.7	15	91.0	1.4

Nấu bếp

Duy

Y Tế

Chau

Kế Toán

Chau



Phạm Hoàng Dung

Yên Thị Mùi

Trần Thị Nhàn

Nguyễn Trương Kiều Điểm