

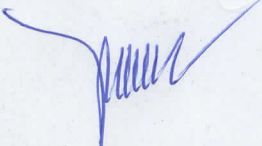
Trường Tiểu học Vĩnh Thọ

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TUẦN 3 THÁNG 4/2025

Từ ngày 14/4 đến 18/4 năm học 2024-2025

| Thứ/ngày/tháng  | Ăn trưa                                          | Ăn xế                   |
|-----------------|--------------------------------------------------|-------------------------|
| Thứ hai<br>14/4 | Cơm                                              | Bánh xốp nabati         |
|                 | Thịt gà kho sả, Trứng gà chiên                   |                         |
|                 | Cà rốt, giá đỗ xào nấm dai                       |                         |
|                 | Canh bí đỏ nấu Thịt bò                           |                         |
|                 | Tráng miệng: Ổi                                  |                         |
| Thứ ba<br>15/4  | Cơm                                              | Thạch sữa chua          |
|                 | Thịt heo thái miếng áp chảo                      |                         |
|                 | Bí đỏ um thịt heo xay                            |                         |
|                 | Canh tôm bắp sú                                  |                         |
|                 | Tráng miệng: Táo                                 |                         |
| Thứ tư<br>16/4  | Cơm                                              | Sữa chua Ánh hồng       |
|                 | Thịt heo Ba chỉ kho trứng cút và Đậu khuôn chiên |                         |
|                 | Su su cà rốt xào thịt gà                         |                         |
|                 | Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay            |                         |
|                 | Tráng miệng: Chuối Đà Lạt                        |                         |
| Thứ năm<br>17/4 | Cơm gà                                           | Yakult                  |
|                 | Canh thịt heo xay cải thảo                       |                         |
|                 |                                                  |                         |
|                 |                                                  |                         |
|                 |                                                  |                         |
| Thứ sáu<br>18/4 | Bánh mì                                          | Sữa su su chai cam, dâu |
|                 | Bò kho                                           |                         |
|                 |                                                  |                         |
|                 |                                                  |                         |
|                 |                                                  |                         |

CÔNG ĐOÀN



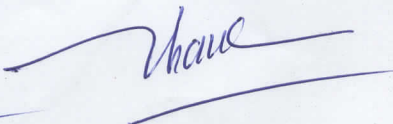
Phạm Thanh Trúc

TTND



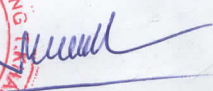
Thương Hoài

KẾ TOÁN



Trần Thị Nhàn

HIỆU TRƯỞNG



Nguyễn Trang Kiều Diễm



THỰC ĐƠN THÁNG 4/2025  
Miền Trung tuần 3

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 <sup>(1)</sup><br>(kcal) | Đáp ứng<br>nhu cầu<br>hằng ngày<br>(%) | Tỷ lệ (%)        |                                         |                  |                  | Tổng số<br>nguyên<br>liệu <sup>(3)</sup><br>(loại) | Tổng lượng<br>rau củ<br>quả <sup>(4)</sup><br>(g) | Hàm lượng<br>muối <sup>(5)</sup><br>(g) |
|------------|-----|-----------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|            |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        | p <sup>(2)</sup> | Protein<br>động vật/<br>Protein<br>tổng | L <sup>(2)</sup> | G <sup>(2)</sup> |                                                    |                                                   |                                         |
| Tiêu chuẩn |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        |                  |                                         |                  |                  |                                                    |                                                   |                                         |
| 1          | Hai | Cơm       | Thịt gà kho sả, Trứng gà<br>chiên                      | Canh bí đỏ nấu Thịt bò                   | Cà rốt, giá đỗ xào nấm<br>dại | Ồi          | 454.2-605.6                         | 30.0-40.0                              | 13.0-20.0        | ≥ 48.0                                  | 20.0-30.0        | 50.0-65.0        | 86.0-140.0                                         | ≤ 2.0                                             |                                         |
|            |     |           | Thịt heo thái miếng áp<br>chảo + Trứng gà chiên        | Canh tôm bắp sú                          | Bí đỏ um thịt heo xay         |             |                                     |                                        | Táo              | 14.4                                    | 48.5             | 22.9             |                                                    |                                                   | 62.6                                    |
| 2          | Ba  | Cơm       | Thịt heo Ba chỉ kho<br>trứng cút và Đậu khuôn<br>chiên | Canh rong biển đậu trắng<br>thịt heo xay | Su su cà rốt xào thịt gà      | Chuối       | 530.5                               | 35.0%                                  | 17.0             | 48.2                                    | 24.0             | 59.0             | 90.0                                               | 1.4                                               |                                         |
| 3          | Tư  | Cơm       |                                                        |                                          |                               |             | 468.3                               | 30.9%                                  | 15.3             | 53.3                                    | 21.1             | 63.7             | 88.5                                               | 1.6                                               |                                         |

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 <sup>(1)</sup><br>(kcal) | Đáp ứng<br>nhu cầu<br>hằng ngày<br>(%) | Tỷ lệ (%)        |                                         |                  |                  | Tổng số<br>nguyên<br>liệu <sup>(3)</sup><br>(loại) | Tổng lượng<br>rau củ<br>quả <sup>(4)</sup><br>(g) | Hàm lượng<br>muối <sup>(5)</sup><br>(g) |
|------------|-----|-----------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|            |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        | P <sup>(2)</sup> | Protein<br>động vật/<br>Protein<br>tổng | L <sup>(2)</sup> | G <sup>(2)</sup> |                                                    |                                                   |                                         |
|            |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        |                  |                                         |                  |                  |                                                    |                                                   |                                         |
| Tiêu chuẩn |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        |                  |                                         |                  |                  |                                                    |                                                   |                                         |
| 1          | Hai | Cơm       | Thịt gà kho sả, Trứng gà<br>chiên                      | Canh bí đỏ nấu Thịt bò                   | Cà rốt, giá đỗ xào nấm<br>dại | Ói          | 454.2-605.6                         | 30.0-40.0                              | 13.0-20.0        | ≥ 48.0                                  | 20.0-30.0        | 50.0-65.0        | 86.0-140.0                                         | ≤ 2.0                                             |                                         |
| 2          | Ba  | Cơm       | Thịt heo thái miếng áp<br>chảo + Trứng gà chiên        | Canh tôm bắp sú                          | Bí đỏ um thịt heo xay         | Táo         | 630.0                               | 35.5%                                  | 14.4             | 48.5                                    | 22.9             | 62.6             | 89.5                                               | 1.8                                               |                                         |
| 3          | Tư  | Cơm       | Thịt heo Ba chỉ kho<br>trứng cút và Đậu khuôn<br>chiên | Canh rong biển đậu trắng<br>thịt heo xay | Su su cà rốt xào thịt gà      | Chuối       | 622.0                               | 35.0%                                  | 17.0             | 48.2                                    | 24.0             | 59.0             | 90.0                                               | 1.4                                               |                                         |
|            |     |           |                                                        |                                          |                               |             | 549.0                               | 30.9%                                  | 15.3             | 53.3                                    | 21.1             | 63.7             | 88.5                                               | 1.6                                               |                                         |

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 <sup>(1)</sup><br>(kcal) | Đáp ứng<br>nhu cầu<br>hằng ngày<br>(%) | Tỷ lệ (%)        |                                         |                  |                  | Tổng số<br>nguyên<br>liệu <sup>(3)</sup><br>(loại) | Tổng lượng<br>rau củ<br>quả <sup>(4)</sup><br>(g) | Hàm lượng<br>muối <sup>(5)</sup><br>(g) |
|-----|-----|-----------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|     |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        | P <sup>(2)</sup> | Protein<br>động vật/<br>Protein<br>tổng | L <sup>(2)</sup> | G <sup>(2)</sup> |                                                    |                                                   |                                         |
|     |     |           |                                                        |                                          |                               |             |                                     |                                        |                  |                                         |                  |                  |                                                    |                                                   |                                         |
| 1   | Hai | Cơm       | Thịt gà kho sả, Trứng gà<br>chiên                      | Canh bí đỏ nấu Thịt bò                   | Cà rốt, giá đỗ xào nấm<br>dại | Ói          | 454.2-605.6                         | 30.0-40.0                              | 13.0-20.0        | ≥ 48.0                                  | 20.0-30.0        | 50.0-65.0        | 86.0-140.0                                         | ≤ 2.0                                             |                                         |
|     |     |           | Thịt heo thái miếng áp<br>chảo + Trứng gà chiên        | Canh tôm bắp sú                          | Bí đỏ um thịt heo xay         | Táo         | 731.9                               | 35.5%                                  | 14.4             | 48.5                                    | 22.9             | 62.6             | 89.5                                               | 1.8                                               |                                         |
|     |     |           | Thịt heo Ba chỉ kho<br>trứng cút và Đậu khuôn<br>chiên | Canh rong biển đậu trắng<br>thịt heo xay | Su su cà rốt xào thịt gà      | Chuối       | 722.6                               | 35.0%                                  | 17.0             | 48.2                                    | 24.0             | 59.0             | 90.0                                               | 1.4                                               |                                         |
| 3   | Tư  | Cơm       |                                                        |                                          |                               |             | 637.8                               | 30.9%                                  | 15.3             | 53.3                                    | 21.1             | 63.7             | 88.5                                               | 1.6                                               |                                         |

Nấu bếp

Duy

Phạm Hoàng Dung

Y tế

Yên Thị Mùi

Kế toán

Trần Thị Nhàn

TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH THỌ

TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH THỌ

Nguyễn Thị Kiều Diễm