

Trường Tiểu học Vĩnh Thọ

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TUẦN 2 THÁNG 4/2025

Từ ngày 08/4 đến 11/4 năm học 2024-2025

Thứ/ngày/tháng	Ăn trưa	Ăn xế
Thứ hai 07/4		
Thứ ba 08/4	Cơm Thịt heo ba chỉ kho trứng cút, đậu khuôn chiên Giá đỗ, cà rốt bào xào nấm dai Canh tôm nấu rau tập tằm Tráng miệng: Ổi	Bánh kem sữa dừa
Thứ tư 09/4	Cơm Thịt gà kho sả + Trứng gà chiên Bí đỏ um thịt heo xay Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay Tráng miệng: Chuối	Sữa chua
Thứ năm 10/4	Cơm Cá thu kho keo, trứng chiên Canh thịt xay nấu bầu	Tàu hũ lạnh
Thứ sáu 11/4	Bún bò	Sữa Su su Cam dâu

CÔNG ĐOÀN

TTND

KẾ TOÁN

HIỆU TRƯỞNG



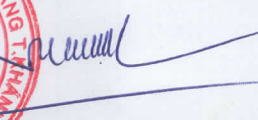
Phạm Thanh Trúc



Thương Hoài



Trần Thị Nhàn

Nguyễn Trang Kiều Diễm

THỰC ĐƠN TUẦN 01 TỪ NGÀY 07/4/2025 ĐẾN 11/4/2025

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 hằng 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⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn							454.2-605.6	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm					557.0	31.4	17.4	53.9	21.4	61.3	14	89.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt heo ba chỉ kho trứng cút, đậu khuôn chiên	Canh tôm nấu rau tập tằm	Giá đỗ, cà rốt bào xào nấm dai	Ôi	567.0	31.9	16.2	53.6	20.9	62.8	15	99.0	1.3
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả + Trứng gà chiên	Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay	Bí đỏ um thịt heo xay	Chuối	557.0	31.4	15.8	48.4	20.3	63.9	14	90.0	1.5

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 hằng 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⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn ¹							532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai						630.0	35.5	14.4	48.5	22.9	62.6	15	89.5	1.8
2	Ba	Cơm	Thịt heo ba chỉ kho trứng cút, đậu khuôn chiên	Canh tôm nấu rau tập tằm	Giá đỗ, cà rốt bào xào nấm dai	Ôi	622.0	35.0	17.0	48.2	24.0	59.0	15	90.0	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả + Trứng gà chiên	Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay	Bí đỏ um thịt heo xay	Chuối	549.0	30.9	15.3	53.3	21.1	63.7	13	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 ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng 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⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn							618.6-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai						630.0	35.5	14.4	48.5	22.9	62.6	15	89.5	1.8
2	Ba	Cơm	Thịt heo ba chỉ kho trứng cút, đậu khuôn chiên	Canh tôm nấu rau tập tằm	Giá đỗ, cà rốt bào xào nấm dai	Ôi	622.0	35.0	17.0	48.2	24.0	59.0	15	90.0	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt gà kho sả + Trứng gà chiên	Canh rong biển đậu trắng thịt heo xay	Bí đỏ um thịt heo xay	Chuối	549.0	30.9	15.3	53.3	21.1	63.7	13	88.5	1.6

Nấu bếp

Y Tế

Kế Toán

Hiệu trưởng

Phạm Hoàng Dung

Yên Thị Mùi

Trần Thị Nhàn

Nguyễn Trang Kiều Diễm

Ghi chú:

- ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.