



được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal (quà chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín				
Thứ Hai (04.05.2026)	1. Thịt lợn hầm củ quả	61g + 35g	65g	161.0	Bánh bông lan kem tươi Hoa Sữa	110.0	
	2. Trứng gà kho xì dầu	1 quả	1 quả	107.0			
	3. Rau muống xào	80g	55g	100.0			
	4. Canh chua rau muống		200ml	13.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				661.0		110.0	771.0
Thứ Ba (05.05.2026)	1. Cá rô phi File chiên giòn	70g	65g	150.0	Chè đỗ đen	122.0	
	2. Thịt lợn xào ngũ sắc	15g + 35g	30g	72.0			
	3. Cải ngọt xào	100g	55g	63.0			
	4. Canh bí xanh nấu thịt	35g	200ml	37.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				602.0		122.0	724.0
Thứ Tư (06.05.2026)	1. Trứng đúc thịt, ngô ngọt	1 quả + 2g	47g	94.0	Sữa chua Vinamilk	66.0	
	2. Thịt lợn băm rim mắm	63g	50g	150.0			
	3. Bí đỏ xào tỏi	100g	55g	40.0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g	200ml	52.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				616.0		66.0	682.0
Thứ Năm (07.05.2026)	1. Thịt gà chiên mắm	83g	64g	148.0	Bún riêu cua	117.0	
	2. Đậu phụ tẩm hành	70g	40g	104.0			
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	65g	55g	40.0			
	4. Canh mồng tơi nấu tôm	35g	200	30g			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				572.0		117.0	689.0
Thứ Sáu (08.05.2026) (Bữa ăn học đường)	1. Tôm nõn rim thịt	14g + 74g	63g	188.0	Sữa tươi tiệt trùng	105.0	
	2. Khoai tây, cà rốt xào thịt	75g + 2g	55g	160.0			
	3. Canh thịt nấu chua	25g	200ml	13.0			
	4. Lạc tẩm gia vị	20g	15g	114.0			
	5. Chuối	1 quả	1 quả	11.0			
	6. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				766.0		105.0	871.0

*Ghi chú: Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Thị Thùy