

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 P.CÁT LÁI TP.HCM
Từ 30/03/2026 đến 03/04/2026

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh cấp 2

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⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn							699.1-882.1	35.1-41.9	13.0- 20.0	≥ 48.0	20.0- 30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86.0- 140.0	≤ 2.0
1	Hai	Com	Thịt nạc băm kho thơm hành (80gr nạc heo - 20gr thơm-5gr hành)	Canh khoai mỡ thịt xay (40gr khoai mỡ- 3gr heo xay)	Đậu đũa xào (50gr đậu đũa)	Bánh	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
2	Ba	Com	Đậu hũ dồn thịt sốt cà (1 miếng đậu hũ - 60gr thịt heo xay - 10gr cà chua)	Canh bí (40gr bí - 3gr heo xay)	Cải thìa luộc (40gr cải thìa)	Ồi	754.49	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
3	Tư	Com	Com tấm sườn (100gr cốt lếch)	Canh súp (15gr cà rốt-15gr khoai tây- 10gr su su - 3gr heo xay)	Dưa leo tươi (40gr dưa leo)	Táo	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Com	Gà kho gừng (150gr thịt gà - 10gr gừng)	Canh mây (15gr cà chua -5gr cần -5gr trứng)	Su Su luộc (40gr su su)	Củ đậu	792.16	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
5	Sáu	Bánh hỏi	Bún bò nam bộ (200gr bún- 40gr bắp bò - 40gr thịt đùi heo-40gr chả- 10gr rau chuối - 10gr rau muống-10gr giá - rau nêm)			Sữa	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5

- 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.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI
HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ANH TUYẾT