

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 P.CÁT LÁI TP.HCM
Từ 02/03/2026 đến 06/03/2026

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	Com tấm sườn (100gr cốt lếch)	Canh bí thịt xay (40gr bí - 3gr heo xay)	Dưa leo tươi (40gr dưa leo)	Dưa hấu	715.21	0.36	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Com	Bò xào đậu que (80gr bò - 20gr đậu que)	Canh cải thảo (40gr cải thảo - 3gr heo)	Bắp cải xào (40gr bắp cải)	Ôi	754.26	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
3	Tư	Com	Gà kho xả (120gr thịt gà + 10gr xả)	Canh đu đủ (40gr đu đủ - 3gr heo xay)	Già hẹ xào (30gr giá + 10gr hẹ)	Bánh	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Com	Thịt kho trứng (60gr nạc heo - 1 trứng)	Canh Bầu (40gr bầu - 3gr heo xay)	Su xào (30gr su)	Thanh long	792.16	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
5	Sáu	Hũ tiếu	Hũ tiếu Nam vang (200gr hũ tiếu - 50gr nạc heo - 10gr heo xay - 01 con tôm - 01 trứng cắt - 10gr giá - 10 gr xà lách - 10gr rau mùi - 5gr hành ngò)			Sữa	757.65	0.38	17.5	58.6	21.2	61.2	15	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

LÂM NGỌC MINH