



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 03

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG THCS THƯỢNG THANH THÁNG 09-2025

(Thực đơn 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)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 22/09/2025	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Đậu sốt cà chua 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	70g+40g 80g-15g 110g 30g -2g 120g	65-70g 60-65g 50-55g 250-300ml 220-250g	
3 23/09/2025	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Lạc tằm gia vị 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	70g+4q 30g 100g 30g 120g	55-60g 25-30g 50-55g 250-300ml 220-250g	
4 24/09/2025	1. Thịt gà má đùi rang gừng 2. Xúc xích xào ngũ sắc 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương gà 5. Cơm dẻo thơm	140g 20g+35g 100g 30g+10g 120g	70-75g 40-45g 50-55g 250-300ml 220-250g	
5 25/09/2025	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Trứng kho tàu 3. Rau muống xào 4. Canh chua đậm me 5. Cơm dẻo thơm	70g 1q 100g 6g 120g	50-52g 1 quả 50-55g 250-300ml 220-250g	
6 26/09/2025	1. Cơm rang Dương Châu - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 4. Dưa hấu 5. Xúc xích chiên 6. Canh rau ngót nấu thịt	15g 20g 45g 140g 110g 50g 10g	350-400g 80-85g 1 cái 250-300ml	

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

Đại diện công ty

Đại diện nhà trường