

THỰC ĐƠN AN BAN TRU HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 10-2025

(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)

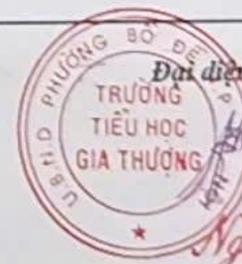
THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 27/10/2025	1. Thịt bò nấu sốt vang 2. Đậu rán tằm hành 3. Bắp cải xào hành lá 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 70g 85g 30g+2g 120g	55-60g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 28/10/2025	1. Thịt lợn kho tàu 2. Chuối tiêu 3. Chả cá xào rau củ 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 1q 20g-30g 10g-2g 120g	60-65g 1q 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
4 29/10/2025	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Chả nạc rim tiêu 3. Cải ngọt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 32g 90g 30g+0.5g 120g	40-45g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi vị cốm	
5 30/10/2025	1. Thịt gà file sốt xúc xích 2. Trứng chưng hành 3. Bí ngô xào tỏi 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	60g+30g 1q 85g 30g+2g 120g	60-65g 1 quả 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 31/10/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 3. Dưa hấu 4. Xúc xích chiên 5. Canh rau ngót nấu thịt	10g 20g 40g 130g 70g 50g 10g	300-350g 60-65g 1 cái 250-300ml	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	

* 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

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường

TRƯỞNG
TIỂU HỌC
GIA THƯỢNG

P. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thanh Thủy