



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BẮN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TI GIA THƯỢNG THÁNG 01-2026

TUẦN 18

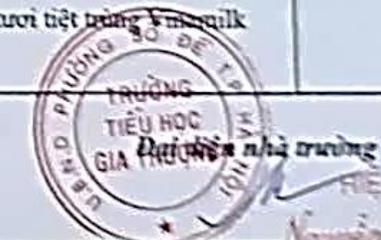
(Nước đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 05/01/2026	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Thịt gà xào rau củ 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 20g+30g 65g 30g+2g 120g	60-65g 40-45g 40-42g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 06/01/2026	1. Cá rô file chiên 2. Trứng chưng hành 3. Bí đỏ xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q 85g 30g+2g 120g	40-45g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi	
4 07/01/2026	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Thịt lợn xào thập cẩm 3. Chuối 4. Canh cải thảo nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	45g+4q 15g+30g 1q 30g+2g 120g	50-55g 40-42g 90-100g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 08/01/2026	1. Thịt gà ram sả ớt 2. Đậu sốt cà chua 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 70g+12g 90g 30g+2g 120g	50-55g 55-60g 42-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 09/01/2026	1. Thịt lợn rang mắm hành 2. Chả cá viên chiên xù 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 30g 85g 30g+2g 120g	50-55g 22-25g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
7 10/01/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải nấu thịt	130g+25g+40g 1 cái 70g 30g+2g	250-300g 45-50g 60-65g 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 thực tế khách quan.



ĐẠI DIỆN CÔNG TY
Bùi Quang Hoàn



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
Nguyễn Thị Thúy Hoa