



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

**THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 12-2025**

**TUẦN 14**

(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 CHIÊU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 08/12/2025	1. Thịt bò nấu sốt vang 2. Đậu tâm hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 1q 65g 30g+2g 120g	60-65g 40-45g 40-42g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 09/12/2025	1. Thịt lợn rang hành 2. Giò nạc xào rau củ 3. Dưa hấu 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	81g 20g+30g 80g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 10/12/2025	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Chả nạc rim mắm 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 30g 85g 30g+2g 120g	60-65g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 11/12/2025	1. Chả cốm chiên + chám sốt 2. Trứng gà đảo bông 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	65g+15g 1q 90g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 42-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 12/12/2025	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải nấu thịt 5.	130g+25g+40g 1 cái 70g 30g+2g	250-300g 45-50g 60-65g 250-300ml	Sữa chua 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  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Lý*