



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 09-2025

TUẦN 04

(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 29/9/2025	1. Thịt bò hầm củ quả 2. Đậu rán tâm hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 70g 65g 30g+2g 120g	55-60g 60-65g 40-42 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu + bánh xốp	
3 30/9/2025	1. Thịt lợn kho chả nạc 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+30g 85g 90g 10g-2g 120g	60-65g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
4 1/10/2025	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Xúc xích xào ngũ sắc 3. Cải ngọt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 25g + 25g 90g 30g +0.2g 120g	40-45g 30-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 2/10/2025	1. Thịt lợn xay rang hành 2. Chả cá chiên xù + chấm sốt tương cà 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	80g 40g 90g 6g 120g	50-52g 30-35g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 3/10/2025	1. Thịt gà file om dầu hào 2. Trứng chưng hành 3. Bắp cải xào hành lá 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 1q 90g 30g+2g 120g	60-65g 1 quả 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	

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



TRƯỞNG
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
GIA THƯỢNG
Nguyễn Thị Lý