



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

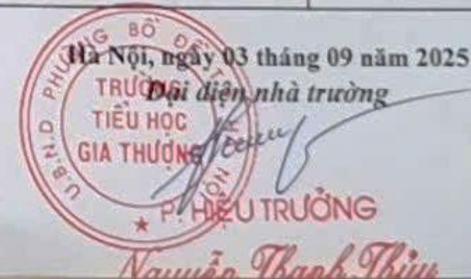
(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP ( gam)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 8/9/2025	1. Đùi gà chiên KFC 2. Nước sốt chua ngọt 3. Khoai tây chiên 4. Canh thịt nấu chua thả giá 5. Cơm dẻo thơm	140g 10g 90g 2g+15g+6g 120g	140-145g 8-10g 35-40g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 9/9/2025	1. Cá rô file chiên xù 2. Trứng kho tàu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn khô 5. Cơm dẻo thơm	63g 1 quả 85g 30g+0.5g 120g	50-55g 1 quả 50-52g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi socola	
4 10/9/2025	1. Thịt lợn rim mắm 2. Dưa hấu 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	83g 85g 90g 30g 120g	50-55g 70-75g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp trái cây Hà Nội milk	
5 11/9/2025	1. Thịt bò hầm lagu 2. Đậu mơ tằm hành 3. Rau muống xào tỏi 4. Canh chua rau muống 5. Cơm dẻo thơm	48g+40g 70g 90g 6g 120g	55-60g 60-65g 50-52g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu Tuần Việt Bánh xốp Hải Châu	
6 12/9/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 4. Xúc xích chiên 5. Canh rau ngót nấu thịt	15g 23g 35g 130g 1 cái 2g+10g	300-350g 1 cái 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.



GIÁM ĐỐC  
Bùi Quang Hoàn



Hà Nội, ngày 03 tháng 09 năm 2025  
Đại diện nhà trường  
TRƯỞNG TIỂU HỌC GIA THƯỢNG  
P. HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thanh Thiều