



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 11

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THUY THÁNG 11-2025

(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 17/11/2025	1. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt băm rim mắm 3. Rau muống xào tỏi 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	15g+1q 50g 90g 5g 120g	50-55g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 18/11/2025	1. Thịt gà rang gừng 2. Đậu tằm hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	115g 70g+15g 90g 30g+0.5g 120g	55-60g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 19/11/2025	1. Thịt lợn quay xá xú 2. Chả cá xào rau củ 3. Chuối 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	81g 20g+35g 1q 30g+2g 120g	55-60g 40-45g 80-90g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 20/11/2025	1. Cá basa tươi file chiên giòn 2. Đậu sốt cà chua 3. Bắp cải xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 70g+15g 90g 30g+2g 120g	45-50g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 21/11/2025	1. Mỳ ý sốt thịt băm - Thịt bò - Thịt lợn - Củ quả - Mỳ ý 2. Dưa hấu	10g 20g 85g 75g 70g	300g-400g 60-65g	Bánh mì tươi socola	

*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

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Thu Hằng