



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 13

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THUY THÁNG 12-2025

(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 01/12/2025	1. Thịt gà rang lá chanh 2. Cá viên chiên giòn 3. Cải ngọt xào 4. Canh củ quả nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 35g 90g 30g+2g 120g	50-55g 25-30g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 02/12/2025	1. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt xay rang mắm 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 50g 90g 30g+2g 120g	45-50g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi socola	
4 03/12/2025	1. Cá rô file chiên xù 2. Đậu sốt cà chua 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	65g 70g+10g 65g 30g+2g 120g	50-55g 60-65g 40-42g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 04/12/2025	1. Thịt viên sốt dầu hào 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Bắp cải xào 5. Canh cải cúc nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	81g 18g 80g 90g 30g+2g 120g	50-55g 15g-18g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 05/12/2025	1. Đùi gà chiên KFC 2. Sốt tương cà 3. Khoai tây chiên 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm dẻo thơm	140g 10g 90g 2g+15g+10g 120g	120-130g 10g 30-35g 250-300ml 200-250g	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

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Thu Hằng