



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 16

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 22/12/2025	1. Thịt gà file ram sả ớt 2. Đậu sốt cà chua 3. Bắp cải xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 70g+12g 90g 30g+2g 120g	55-60g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 23/12/2025	1. Thịt lợn kho tàu 2. Muối vùng 3. Chuối tiêu 4. Giá đỗ cà rốt xào 5. Canh cải xanh nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	81g 18g 1q 65g 30g+2g 120g	50-55g 16-18g 80-90g 40-42g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 24/12/2025	1. Chả cá sốt chua ngọt 2. Trứng, thịt đảo bông 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh củ quả nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	60g 1q+10g 90g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 25/12/2025	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Đậu tằm hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 70g 90g 30g+2g 120g	50-55g 55-60g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 26/12/2025	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 5. Cơm dẻo thơm	130g+25g+45g 1 cái 70g 2g+15g+10g 120g	120-130g 45-50g 60-65g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng 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