



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

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

TUẦN 03

(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 22/09/2025	1. Chả cốm chiên chấm sốt tương cà 2. Trứng chưng thịt băm 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ hầm xương lợn 5. Cơm dẻo thơm	65g 1q + 5g 90g 35g+10g 120g	50g-55g 40-45g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp Vinamilk	
3 23/09/2025	1. Thịt lợn quay xá xiu 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	83g 70g + 15g 90g 6g 120g	50-52g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp trái cây	
4 24/09/2025	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Chả cá rim sốt chua ngọt 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	115g 35g 60g 35g-0.5g 120g	60-65g 25-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu + bánh xốp	
5 25/09/2025	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g +4q 85g 85g 35g -2g 120g	55g-60g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp Vinamilk	
6 26/09/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 4. Xúc xích chiên 5. Canh rau ngọt nấu thịt	15g 20g 45g 130g 50g 2g+10g	300-350g 1 cái 250-300ml	Kem Caramen Hoa Sữa	

*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