



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH LONG BIÊN 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 9/8/2025	1. Thịt bò hầm lagu 2. Đậu mướp hầm hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	48g+40g 70g 60g 30g+2g 120g	55-60g 60-65g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng IZZI	
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	60g 1 quả 80g 30g+0.5g 120g	50-55g 1 quả 50-52g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu Tuấn Việt	
4 9/10/2025	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 80g 85g 30g 120g	50-55g 70-75g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp trái cây Hà Nội milk	
5 9/11/2025	1. Thịt gà sốt nấm 2. Thịt lợn xào thập cẩm 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh xương gà 5. Cơm dẻo thơm	90g 15g+35g 85g 30g+10g 120g	55-60g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi socola	
6 9/12/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 4. Xúc xích chiên 5. Canh rau ngót nấu thịt	15g 20g 45g 130g 50g 10g	300-350g 45-50g 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.



Đại diện công ty

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

Đại diện CMHS

Trần Văn Hùng

TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN
Đại diện nhà trường
P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà