



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 09-2025**

**TUẦN 02**

(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 15/9/2025	1. Thịt lợn kho chà nạc 2. Đậu rán tâm hành 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g-35g 70g 90g 35g 120g	50-55g 60-65g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp Hà Nội milk	
3 16/9/2025	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Cá viên chiên xù 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ hầm xương gà 5. Cơm dẻo thơm	90g 32g 90g 35g+10g 120g	55-60g 26-28g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi cốm	
4 17/9/2025	1. Thịt lợn quay xá xíu 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	83g 85g 85g 10g 120g	50-55g 70-75g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 18/9/2025	1. Cá tươi file chiên xù 2. Trứng cút kho tàu 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	63g 4q 90g 6g 120g	50-55g 4q 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa tiệt trùng có đường	
6 19/9/2025	1. Chà cốm chiên chấm sốt tương cà 2. Thịt lợn xào ngũ sắc 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm trắng	63g 20g+35g 85g 30g 120g	50-52g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh gato ruốc Hoa Sữa	

\* Ghi chú: Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.



**PHÓ GIÁM ĐỐC**

*Nguyễn Thị Vân*



**Đại diện nhà trường**

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*Dương Thị Thuý Ninh*