



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRƯ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM 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)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 22/09/2025	1. Cá rô file chiên giòn 2. Thịt gà xào ngũ sắc 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh mùng toi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 20g + 35g 60g 35g-0.5g 120g	50-52g 40-45g 42-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 23/09/2025	1. Thịt lợn kho tàu 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 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Kem Caramen Hoa Sữa	
4 24/09/2025	1. Gà file rang gừng 2. Trứng kho tàu 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh bí đỏ nấu xương lợn 5. Cơm dẻo thơm	90g 1 quả 90g 35g+10g 120g	55-60g 1 quả 50-52g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu + bánh xốp	
5 25/09/2025	1. Thịt lợn kho chà cá 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+30g 85g 85g 35g -2g 120g	50-55g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp trái cây	
6 26/09/2025	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 -2g	300-350g 1 cái 250-300ml	Sữa hộp Vinamilk	

* 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



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Huyền