



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

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

TUẦN 04

(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 29/09/2025	1. Thịt quay xá xiu 2. Đậu sốt cà chua 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	85g 70g-15g 90g 6g 120g	50-55g 60-65g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp Vinamilk	
3 30/09/2025	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Trứng kho mắm 3. Bắp cải xào hành 4. Canh bí đỏ hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	115g 1q 90g 35g+10g 120g	60-65g 40-42g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 1/10/2025	1. Thịt bò hầm củ quả 2. Cá viên chiên xù chấm sốt 3. Cải ngọt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 34g 100g 10g -2g 120g	55-60g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Vinamilk	
5 2/10/2025	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	55g-4q 85g 85g 30g 120g	55-60g 70-75g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 3/10/2025	1. Cá rô file chiên chấm tương cà 2. Xúc xích xào thập cẩm 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g -10g 20g + 35g 65g 30g -0.5g 120g	40-45g 35-40g 40-42g 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



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Huyền