



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

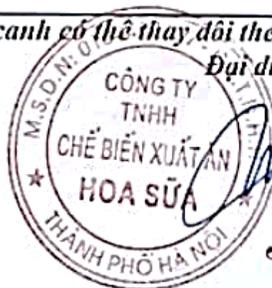
TUẦN 20

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 01-2026

(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 26/01/2026	1. Cá rô file chiên xù 2. Trứng chưng hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 1g 65g 30g+2g 120g	45-50g 40-45g 40-42g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 27/01/2026	1. Chả cốm chiên + chấm sốt tương cà 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Cải bắp xào cà rốt 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	60g 70g+5g+10g 85g 30g+2g 120g	55-60g 55-60g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 28/01/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Lạc rang tỏi 3. Dưa hấu 4. Khoai tây xào 5. Canh cải ngọt nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g 20g 80g 65g 30g+2g 120g	50-55g 18-20g 70-75g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 29/01/2026	1. Trứng đúc thịt băm 2. Ruốc thịt lợn 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	25g+1g 30g 85g 30g+2g 120g	45-50g 18-20g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì nhân đậu đỏ	
6 30/01/2026	1. Dùi gà chiên KFC 2. Sốt tương cà 3. Khoai tây chiên 4. Canh thịt nấu chua thả giá 5. Cơm dẻo thơm	140g 10g 90g 2g+15g+10g 120g	130-140g 30-35g 8-10g 250-300ml 200-250g	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 nhà trường

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
GIA THƯỢNG

Nguyễn Thanh Thủy