



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 03-2026

(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 02/03/2026	1. Thịt bò hầm củ quả 2. Trứng chưng hành 3. Bắp cải xào hành 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 1q 85g 30g+2g 120g	60-65g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 03/03/2026	1. Cá rô file chiên chấm tương cà 2. Ruốc thịt lợn 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải thảo nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	60g+10g 30g 65g 30g+2g 120g	45-50g 18-20g 40-42g 250-300ml 200-250g	Bánh mì nhân đậu đỏ	
4 04/03/2026	1. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt lợn xay rang hành 3. Dưa hấu 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 50g 80g 30g+2g 120g	40-45g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 05/03/2026	1. Chả cốm chiên + chấm sốt tương cà 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	60g +10g 70g+5g+10g 85g 30g+2g 120g	55-60g 55-60g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 06/03/2026	1. Đùi 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 tươi tiệt trùng 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

Nguyễn Thanh Thủy