



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ăn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THUY THÁNG 01-2025

TUẦN 19

(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 19/01/2026	1. Thịt gà rang gừng 2. Đậu tằm hành 3. Khoai tây, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 70g 65g 30g+2g 120g	55-60g 55-60g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 20/01/2026	1. Chả cá sốt chua ngọt 2. Trứng, thịt đảo bông 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q+10g 90g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 21/01/2026	1. Thịt quay sốt xá xíu 2. Muối vừng 3. Chuối tiêu 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g 18g 1q 90g 30g+2g 120g	50-55g 16-18g 90-100g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 22/01/2026	1. Cá rô file chiên xù 2. Đậu sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 70g+12g 90g 30g+2g 120g	45-50g 55-60g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinmilk	
6 23/01/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hâu 4. Canh chua nấu thịt, thả gia 5.	130g+25g+45g 1 cái 70g 2g+15g+10g	120-130g 45-50g 60-65g 250-300ml	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
TRƯỜNG
TIỂU HỌC
GIA THUY

HIỆU TRƯỞNG
Bùi Thị Thu Hằng