



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

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

TUẦN 20

(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. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt lợn kho củ cải 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 40g+30g 90g 30g+2g 120g	40-45g 45-50g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 27/01/2026	1. Thịt gà rang lá chanh 2. Xúc xích xào rau củ 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 20g+35g 90g 30g+2g 120g	55-60g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi socola	
4 28/01/2026	1. Thịt viên sốt dầu hào 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Bắp cải xào cà rốt 5. Canh cải cúc nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g 18g 80g 90g 30g+2g 120g	55-60g 15-18g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 29/01/2026	1. Cá basa tươi chiên giòn 2. Đậu sốt cà chua 3. Khoai tây, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 70g+10g 70g 30g+2g 120g	50-55g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 30/01/2026	1. Mỳ ý sốt thịt băm - Thịt bò - Thịt lợn - Củ quả - Mỳ ý 2. Chuối tiêu	10g 20g 90g 75g 1q	300g-400g 90-100g	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 THUY

HIỆU TRƯỞNG
Bùi Thị Thu Hằng