



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập khẩu Hoa Sữa

TUẦN 31

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THUY THÁNG 04-2025

(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 20/04/2026	1. Cá rô file chiên giòn 2. Trứng kho tàu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q 90g 30g+0.5g 120g	50-55g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 21/04/2026	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Đậu tằm hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 70g 65g 30g+2g 120g	55-60g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 22/04/2026	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 23/04/2026	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Chả cá xào ngũ sắc 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	115g 20g+35g 90g 5g 120g	55-60g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 24/04/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên chấm sốt 3. Dưa hấu 4. Canh chua nấu thịt, thả giá 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.

