



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 01-2026

TUẦN 18+

(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)

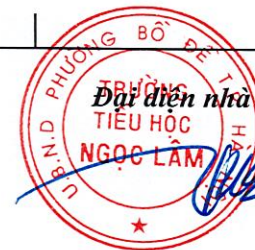
THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 12/01/2026	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng chưng hành 3. Bắp cải xào cà rốt 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	90g 1q 90g 30g+10g 120g	55-60g 45-50g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 13/01/2026	1. Cá rô file chiên giòn 2. Đậu sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 70g+15g 90g 30g+2g 120g	45-50g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 14/01/2026	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Chả cá xào rau củ 3. Dưa hấu 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+4q 20g+35g 80g 30g+2g 120g	55-60g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 15/01/2026	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Ruốc thịt gà 3. Rau cải ngọt xào 4. Canh thịt nấu chua thả giá 5. Cơm dẻo thơm	50g+40q 35g 90g 2g+12g+10g 120g	60-65g 15-20g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 16/01/2026	1. 2. 3. 4. 5.	Học sinh nghỉ Học Kỳ I			

* 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

GIÁM ĐỐC
Bùi Quang Hoàn



Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Huyền