



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 1-2026

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. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt lợn rang hành 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 50g 90g 30g+2g 120g	40-42g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 20/01/2026	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Đậu tằm hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 70g 85g 30g+2g 120g	55-60g 55-60g 50-52g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi vị cốm	
4 21/01/2026	1. Thịt viên sốt dầu hào 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Khoai tây, cà rốt xào 5. Canh cải cúc nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	81g 18g 80g 65g 30g+2g 120g	60-65g 16-18g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 22/01/2026	1. Cá basa tươi file chiên giòn 2. Chả nạc rim mắm 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 32g 85g 30g+2g 120g	50-52g 30-32g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 23/01/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh thịt nấu chua thập cẩm 5.	130g+30g+45g 1 cái 70g 2g+15g+10g	300-400g 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Huyền