



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

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

TUẦN 20

(Mục 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. Chả cơm chiên chấm sốt 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh khoai tây, cà rốt hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	65g+15g 70g+5g+10g 90g 30g+10g 120g	50-55g 60-65g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 27/01/2026	1. Thịt gà rang gừng 2. Chả cá xào thập cẩm 3. Củ quả xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 20g+35g 90g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 28/01/2026	1. Thịt lợn quay xá xíu 2. Khoai tây xào thịt băm 3. Dưa hấu 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 65g+5g 80g 30g+2g 120g	50-55g 22-25g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 29/01/2026	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Trứng cút kho tàu 3. Bắp cải cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 4g 90g 30g+2g 120g	60-65g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 30/1/2026	Liên hoan cuối năm (có thực đơn đi kèm)				

* 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

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Huyền