



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

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

**TUẦN 18**

(1 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 05/01/2026	1. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt lợn rim mắm 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 50g 65g 30g+2g 120g	40-45g 40-42g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 06/01/2026	1. Cá rô file chiên giòn 2. Thịt gà hầm khoai tây 3. Bắp cải cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 40g+40g 90g 30g+2g 120g	45-50g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 07/01/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 18g 80g 30g+2g 120g	50-55g 16-18g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 08/01/2026	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng cút kho tàu 3. Củ quả xào 4. Canh cải thảo nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 4q 90g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 09/01/2026	1. Chả cốm chiên chấm sốt 2. Đậu sốt Tứ Xuyên 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	65g+15g 70g+5g 90g 30g+10g 120g	50-55g 60-65g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
7 10/01/2026	1. Thịt lợn quay ngũ vị 2. Thịt băm xào khoai tây 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 5g+65g 80g 30g+2g 120g	50-55g 22-25g 70-75g 250-300ml 200-250g	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.



ĐẠI DIỆN CÔNG TY  
**GIÁM ĐỐC**  
*Bùi Quang Hoàn*



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG  
**HIỆU TRƯỞNG**  
*Nguyễn Thị Bích Huyền*