



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRƯ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 02-2026

TUẦN 23

(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 23/02/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Khoai tây xào cà rốt 5. Canh cải bắp nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g 18g 80g 65g 30g+2g 120g	50-55g 16g-18g 70-75g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 24/02/2026	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Trứng chưng hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 70g 90g 30g+2g 120g	55-60g 55-60g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 25/02/2026	1. Thịt bò hầm sốt vang 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	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 26/02/2026	1. Cá basa tươi file chiên giòn 2. Thịt lợn xào thập cẩm 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	63g 15g+35g 90g 30g+10g 120g	50-52g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 27/02/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải nấu thịt	130g+30g+45g 1 cái 70g 30g+2g	300-400g 45-50g 60-65g 250-300ml	Bánh mì tươi vị cốm	

* 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