



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 26

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 03-2026**

(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<br>16/03/2026 | 1. Thịt gà rang lá chanh<br>2. Trứng kho mắm<br>3. Bắp cải xào hành<br>4. Canh bí xanh hầm xương<br>5. Cơm dẻo thơm          | 90g<br>1q<br>85g<br>30g+10g<br>120g            | 50-55g<br>40-45g<br>50-52g<br>250-300ml<br>200-250g            | Sữa chua Vinamilk            |         |
| 3<br>17/03/2026 | 1. Chả cốm chiên chấm sốt<br>2. Đậu thịt sốt cà chua<br>3. Su su, cà rốt xào<br>4. Canh cải xanh nấu thịt<br>5. Cơm dẻo thơm | 65g+15g<br>70g+5g+10g<br>85g<br>30g+2g<br>120g | 55-60g<br>60-65g<br>50-52g<br>250-300ml<br>200-250g            | Bánh gato ruốc               |         |
| 4<br>18/03/2026 | 1. Thịt lợn kho tàu<br>2. Muối vừng<br>3. Chuối tiêu<br>4. Su hào, cà rốt xào<br>5. Canh bắp cải nấu thịt<br>6. Cơm dẻo thơm | 80g<br>18g<br>1q<br>70g<br>30g+2g<br>120g      | 55-60g<br>16-18g<br>90-100g<br>50-55g<br>250-300ml<br>200-250g | Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk |         |
| 5<br>19/03/2026 | 1. Cá rô file chiên xù<br>2. Xúc xích xào thập cẩm<br>3. Rau nướng xào tỏi<br>4. Canh chua dầm me<br>5. Cơm dẻo thơm         | 63g<br>20g+35g<br>85g<br>5g<br>120g            | 50-52g<br>55-60g<br>50-52g<br>250-300ml<br>200-250g            | Sữa chua Vinamilk            |         |
| 6<br>20/03/2026 | 1. Tỏi gà chiên KFC<br>2. Sốt tương cà<br>3. Khoai tây chiên<br>4. Canh thịt nấu chua<br>5. Cơm dẻo thơm                     | 140g<br>15g<br>90g<br>2g+10g+15g<br>120g       | 120-140g<br>12-15g<br>35-40g<br>250-300ml<br>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

PHÓ GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Bích Huyền