



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 3-2026

TUẦN 24

(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 02/03/2026	<ol style="list-style-type: none"> Giò chả rim mắm Đậu thịt sốt cà chua Cải ngọt xào tỏi Canh củ quả hầm xương Cơm dẻo thơm 	<p>65g 70g+5g+10g 90g 30g+2g 120g</p>	<p>60-65g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g</p>	Sữa chua Vinamilk	
3 03/03/2026	<ol style="list-style-type: none"> Thịt gà rang sả Trứng gà kho tàu Su su, cà rốt xào Canh bắp cải nấu thịt Cơm dẻo thơm 	<p>115g 1q 85g 30g+2g 120g</p>	<p>55-60g 40-45g 50-52g 250-300ml 200-250g</p>	Bánh mì tươi vị cốm	
4 04/03/2026	<ol style="list-style-type: none"> Thịt lợn quay xá xíu Muối vừng Dưa hấu Khoai tây, cà rốt xào Canh cải cúc nấu thịt Cơm dẻo thơm 	<p>80g 18g 80g 65g 30g+2g 120g</p>	<p>55-60g 16-18g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g</p>	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 05/03/2026	<ol style="list-style-type: none"> Cá rô file chiên xù Xúc xích xào thập cẩm Bắp cải xào hành Canh bí xanh nấu thịt Cơm dẻo thơm 	<p>63g 20g+35g 85g 30g+2g 120g</p>	<p>50-52g 45-50g 50-52g 250-300ml 200-250g</p>	Sữa chua Vinamilk	
6 06/03/2026	<ol style="list-style-type: none"> Chả cốm chiên chấm tương cà Đậu sốt Tứ Xuyên Su hào, cà rốt xào Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo thơm 	<p>65g+10g 70g+5g 65g 30g+2g 120g</p>	<p>50-55g 55-60g 50-55g 250-300ml 200-250g</p>	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

TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Huyền