



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

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

**TUẦN 27**

(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 23/03/2026	1. Thịt bò hầm sốt vang 2. Muối vừng 3. Bắp cải xào xào 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 30g 90g 30g+2g 120g	55-60g 25-30g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 24/03/2026	1. Cá rô file chiên xù 2. Trứng đảo bông 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q 90g 30g+0.5g 120g	45-50g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 25/03/2026	1. Thịt lợn quay ngũ vị 2. Chả cá xào ngũ sắc 3. Chuối tiêu 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 20g+35g 1q 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 90-100g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 26/03/2026	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Đậu sốt cà chua 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	90g 70g+10g 90g 5g 120g	50-55g 55-60g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 27/03/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh thịt nấu chua, thả giá 5.	130g+30g+45g 1 cái 70g 2g+12g+10g	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*