



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM THÁNG 3+4 -2026

TUẦN 28

(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 30/03/2026	1. Giò chả rim mắm 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	65g 70g+5g+10g 85g 30g+2g 120g	60-65g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 31/03/2026	1. Cá basa chiên giòn 2. Xúc xích xào thập cẩm 3. Bắp cải xào hành 4. Canh mùng toi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 20g+35g 85g 30g+0.5g 120g	50-52g 45-50g 50-52g 250-300ml 200-250g	Bánh gato ruốc	
4 01/04/2026	1. Thịt lợn xay rang hành 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Khoai tây, cà rốt xào 5. Canh cải xanh nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g 18g 80g 65g 30g+2g 120g	55-60g 16-18g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 02/04/2026	1. Thịt gà rang sả 2. Trứng kho tàu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 1g 85g 30g+2g 120g	55-60g 40-45g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 03/04/2026	1. Chả cốm chiên chấm tương cà 2. Đậu sốt Tứ Xuyên 3. Rau muống xào 4. Canh chua đậm me 5. Cơm dẻo thơm	65g+10g 70g+5g 85g 5g 120g	50-55g 55-60g 50-55g 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

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân



TRƯỜNG
Đại diện nhà trường
NGỌC LÂM

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Bích Huyền