



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

**THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH THANH AM THÁNG 03+4 -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)*

**TUẦN 28**

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUẢ CHIỀU	Định lượng Kcal (quả chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín				
2 30/03/2026	1. Thịt bò hầm củ quả	50g+40g	50-55g	150.0	Sữa chua Vinamilk	45.0	677.0
	2. Đậu tâm hành	70g	50-55g	150.0			
	3. Rao muống xào	85g	50-55g	56.0			
	4. Canh chua dằm me	5g	250-300ml	6.0			
	5. Cơm dẻo thơm	105g	200-220g	270.0			
				<b>632.0</b>		<b>45.0</b>	
3 31/03/2026	1. Thịt gà file chiên giòn	80g	55-60g	300.0	Bánh gato rúc Hoa Sữa	150.0	898.0
	2. Trứng kho	1q	40-45g	78.0			
	3. Bắp cải, cà rốt xào	85g	50-55g	40.0			
	4. Canh bí xanh nấu thịt	30g+2g	250-300ml	60.0			
	5. Cơm dẻo thơm	105g	200-220g	270.0			
				<b>748.0</b>		<b>150.0</b>	
4 01/04/2026	1. Thịt lợn kho tàu	80g	50-55g	130.0	Sữa tươi Vinamilk	67.0	862.0
	2. Muối vừng	18g	16-18g	105.0			
	3. Dưa bầu	80g	65-70g	20.0			
	4. Su su, cà rốt xào	85g	50-55g	40.0			
	5. Canh cải xanh nấu thịt	30g+2g	250-300ml	230			
	6. Cơm dẻo thơm	105g	200-220g	270.0			
				<b>795.0</b>		<b>67.0</b>	
5 02/04/2026	1. Cá rô file tẩm bột chiên	63g	45-50g	150.0	Sữa trái cây IZZI	45.0	730.0
	2. Thịt gà xào ngũ sắc	20g+35g	40-45g	180.0			
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	65g	50-55g	25.0			
	4. Canh măng tươi nấu tôm non	30g+0.5g	250-300ml	60.0			
	5. Cơm dẻo thơm	105g	200-220g	270.0			
				<b>685.</b>		<b>45</b>	
6 03/04/2026	1. Trứng đúc thịt băm	1q+20g	45-50g	105.0	Bánh Gibon Hải Châu	250.0	920.0
	2. Thịt lợn xào thập cẩm	30g+35g	50-55g	130.0			
	3. Cải ngọt xào hành	90g	50-55g	15.0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	30g+2g	250-300ml	150.0			
	5. Cơm dẻo thơm	105g	200-220g	270.0			
				<b>670.0</b>		<b>250.0</b>	

\*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  
**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
*Hoàng Thị Quỳnh Nga*