



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 12-2025

TUẦN 13

(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-BGDDT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 01/12/2025	1. Cá rô file tẩm bột chiên chấm tương cà 2. Đậu sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 70g+10g 85g 30g +2g 120g	40-45g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 02/12/2025	1. Trứng đúc thịt băm 2. Thịt lợn xay rim mắm 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 50g 85g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh mì bơ ruốc	
4 03/12/2025 Học sinh đi tham quan	1. Đùi gà chiên KFC 2. Sốt tương cà 3. Cơm rang thập cẩm 4. Nước ngọt 5.	130g 10g 120g+20g+30g 150ml	120-130g 8-10g 250-300g 150ml		
5 04/12/2025	1. Thịt lợn viên sốt cà chua 2. Muối vừng 3. Chuối tiêu 4. Bắp cải, cà rốt xào 5. Canh cải xanh nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g+10g 18g 1q 85g 30+2g 120g	55-60g 16-18g 90-100g 50-55g 250-300g 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 05/12/2025	1. Mì ý sốt thịt băm - Thịt bò - Thịt lợn - Củ quả - Mì ý 2. Dưa hấu	10g 20g 85g 80g 70g	300g-400g 60-65g	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

Ng Thanh Thủy