



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 12-2025

TUẦN 15

(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)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 15/12/2025	1. Trứng đúc thịt băm 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	25g+1q 70g+20g+12g 85g 30g+2g 120g	45-50g 60-65g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 16/12/2025	1. Thịt lợn kho tàu 2. Xúc xích xào ngũ sắc 3. Dưa hấu 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	81g 20g+30g 80g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 17/12/2025	1. Chả cốm chiên + chêm sốt tương cà 2. Đậu phụ sốt Tứ Xuyên 3. Cải bắp xào cà rốt 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	60g 70g+7g 85g 30g+2g 120g	55-60g 55-60g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 18/12/2025	1. Cá rô file chiên xù 2. Trứng chưng hành 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q 65g 30g+0.5g 120g	45-50g 40-45g 40-42g 250-300ml 200-250g	Bánh mì nhân đậu đỏ	
6 19/12/2025	1. Đùi gà chiên KFC 2. Sốt tương cà 3. Khoai tây chiên 4. Canh thịt nấu chua thả giá 5. Cơm dẻo thơm	140g 10g 90g 2g+15g+10g 120g	130-140g 30-35g 8-10g 250-300ml 200-250g	Sữa chua 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
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Lý