



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THẮNG 09-2025

TUẦN 03

(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 2193/QĐ-BGĐĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIẾU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 22/09/2025	1. Thịt lợn xay tẩm mắm 2. Chả cá sốt cà chua 3. Giã đồ, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm non 5. Cơm dẻo thơm	80g 35g 90g 30g-2g 120g	55-60g 25-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp Vinamilk	
3 23/09/2025	1. Gà file om nấm 2. Đậu non sốt Tù Xuyến 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	85g 70g - 5g 85g 6g 120g	50-55g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp trái cây	
4 24/09/2025	1. Chả cốm chiên chấm sốt tương cà 2. Trứng chưng thịt băm 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q + 5g 90g 10g-2g 120g	50g-55g 40-45g 50-52g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi	
5 25/09/2025	1. Thịt viên sốt cà chua 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	83g-15g 85g 90g 30g 120g	50-52g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 26/09/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 4. Xúc xích chiên 5. Canh rau ngót nấu thịt	15g 20g 45g 130g 50g 10g	300-350g 1 cái 250-300ml	Kem Caramen Hoa Sữa	

* Ghi chú: Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

Đại diện nhà trường

P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thanh Thủy