



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THUY THÁNG 09-2025

TUẦN 04

(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 29/09/2025	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng chưng hành 3. Bắp cải xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	120g 1q 90g 10g -2g 120g	70-75g 1q 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Vinamilk	
3 30/09/2025	1. Thịt lợn xay rang 2. Đậu rán tằm hành 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	83g 70g 90g 6g 120g	50-52g 60-65g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 1/10/2025	1. Thịt bò hầm củ quả 2. Cá viên chiên xù chấm tương cà 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 34g 90g 35g+2g 120g	55-60g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 2/10/2025	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Dưa hấu 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	55g+4q 85g 100g 35g+12g 120g	40g-4q 70-75g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 3/10/2025	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Thịt gà xào thập cẩm 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	65g 20g + 35g 65g 35g+0.5g 120g	40-45g 35-40g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp 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

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Thu Hằng