



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH LONG BIÊN 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 bò hầm củ quả 2. Đậu rán tẩm hành 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 70g 90g 6g 120g	55-60g 60-65g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp Vinamilk	
3 30/09/2025	1. Thịt lợn kho tàu 2. Thịt gà xào thập cẩm 3. Cải ngọt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	85g 20g + 35g 90g 30g 120g	50-55g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g	Kem Caramen Hoa Sữa	
4 1/10/2025	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Trứng kho tiêu 3. Giá đỗ cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q 60g 30g -0.5g 120g	40-45g 1q 45-50g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu + bánh	
5 2/10/2025	1. Thịt lợn rang mắm 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	85g 85g 90g 10g-2g 120g	50-52g 70-75g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 3/10/2025	1. Thịt gà file om dầu hào 2. Đậu non sốt Tứ Xuyên 3. Bắp cải xào hành 4. Canh bí đỏ hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	90g 65g-5g 90g 30g+10g 110g	60-65g 60-65g 50-55g 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

Đại diện CMHS

Long
Lưu Thiên Trang.



Đại diện nhà trường
P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà