



THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO THÁNG 09-2026

(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)		Protein %	Lipit %	Glucid %	Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUẢ CHIẾU	Định lượng Kcal	Tổng Kcal			
		Sống	Chín										
Thứ Hai (28.09.2026)	1. Thịt lợn kho trứng	73g + 1 quả	60g + 1 quả	15.2	23.5	61.3	350.0	Cháo thịt bò, thịt lợn hầm bí đỏ	210.0				
	2. Ruốc thịt gà	35g	17g				70.0						
	3. Rau muống xào tỏi	90g	58g - 60g				110.0						
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				30.0						
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0						
Thứ Ba (29.09.2026)	1. Cá rô phi File chiên vùng	80g	72g	14.5	24.2	61.3	252.0	Caramen Hoa Sữa + Bánh kem xốp Hải Châu	70.0 40.0	210.0 1050.0			
	2. Đậu thịt sốt Tứ Xuyên	80g + 5g	47g - 52g				145.0						
	3. Su su, cà rốt xào	90g	58g - 60g				140.0						
	4. Canh rau ngót nấu thịt (Lá rau ngót)	10g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0						
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0						
Thứ Tư (30.09.2026)	1. Thịt gà viên sốt dầu hào	61g + 34g + 5g	70g	15.5	21.8	62.7	867.0	Bún riêu cua, đậu	110.0	977.0			
	2. Trứng đào bông	1 quả	45g				196.0						
	3. Bắp cải xào	90g	58g - 60g				110.0						
	4. Canh bí xanh nấu thịt	35g + 3g + 5g	250ml - 300ml				90.0						
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				50.0 280.0						
Thứ Năm (01.10.2026)	Mỳ Ý			14.8	22.1	62.7	726.0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh gạo Tráng An	250.0	976.0			
	Mì Ý Spaghetti	80g	250g - 300g				470.0						
	Thịt bò + Thịt lợn	63g	250g - 300g				300.0						
	Rau củ	85g					145.0						
	Cà chua Paste	100g	40g				105.0						
	2. Khoai tây chiên	1 quả	1 quả	1020.0			145.0 105.0						
	3. Chuối	1 quả											
	1. Tôm rảo rang thịt	3 con + 65g	3 con + 55g				283.0				Sữa tươi tiệt trùng ADM Vinamilk 180ml	131.0	951.0
	2. Bí đỏ xào thịt	95g + 2g	58g - 60g				71.0						
	3. Muối vừng	20g	18g - 20g				114.0						
4. Dưa hấu	80g	70g - 75g	22.0										
Thứ Sáu (02.10.2026) (Bữa ăn học đường)	5. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml	15.8	25.1	59.1	50.0						
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0						
							820.0				116.0	1136.0	

*Ghi chú: Các món ăn 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

CHẾ BIẾN XUẤT ÂM
HOA SỮA
Đại diện công ty

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
VẠN BẢO
Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân