



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO THÁNG 09-2026

TUẦN 01

(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)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal (quà chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín							
Thứ Hai (07.09.2026)	1. Đùi gà rán KFC	1 chiếc	1 chiếc	18	23	59	330.0	Sữa tươi tiết trùng Vinamilk 180ml	131	
	2. Khoai tây chiên	100g	40g				145.0			
	3. Nước sốt chấm chua ngọt						80.0			
	4. Canh rau ngót nấu thịt	10g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
Thứ Ba (08.09.2026)	1. Thịt bò hầm khoai tây sốt vang	55g + 40g	66g	18	24	58	885.0	Bún riêu cua đậu	117.0 105	1016.0
	2. Trứng tráng hành	1 quả	45g				183.0			
	3. Cải ngọt xào tỏi	95g	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			
Thứ tư (09.09.2026)	1. Cá rô phi File viên sốt thì là	52g + 33g + 5g	54g	15	32	53	713.0	Sữa su uông Vinamilk + Bánh mì tươi nhân cốt Hải Châu	90 90	935.0
	2. Đậu mơ sốt cà chua	75g	45 - 47g				190.0			
	3. Su su, cà rốt xào	90g	58g - 60g				125.0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml				140.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				50.0			
Thứ Năm (10.09.2026)	1. Trứng đúc thịt	1 quả + 10g	50g	21	21	58	785.0	Cháo thịt bò, thịt lợn hầm bí đỏ	210.0	965.0
	2. Thịt băm rim mắm	70g	56g				142.0			
	3. Rau muống xào	75g	58g - 60g				224.0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				110.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				20.0			
Thứ Sáu (11.09.2026) (Bữa ăn học đường)	1. Tôm rang thịt	3 con + 65g	3 con + 55g	20	27	53	776.0	Sữa chua Vinamilk + Bánh mì tươi nhân Socola Kinh Đô	66.0 123.0	986.0
	2. Bắp cải, cà rốt xào thịt	90g + 2g	58g - 60g				283.0			
	3. Mướp đắng	20g	18g - 20g				96.0			
	4. Chuối	1 quả	1 quả				115.0			
	5. Canh củ quả nấu thịt	35g + 3g + 5g	250ml - 300ml				21.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				105.0			
							280.0			
							900.0			

*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

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân

Nguyễn Thị Vân Hồng