



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

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

TUẦN 02

(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)		Protein %	Lipit %	Glucid %	Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal (quà chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín							
Thứ Hai (14.09.2026)	1. Thịt lợn kho trứng gà	73g + 1 quả	60g + 1 quả	15,2	23,5	61,3	350.0	Sữa chua uống men sống Probi Vinamilk 65ml + Bánh mì tươi nhân Sôcôla Hải Châu 30g	48.0 90	1023.0
	2. Đậu phụ tẩm hành	75g	45g - 47g				125.0			
	3. Rau muống xào	75g	58g - 60g				110.0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				20.0			
	5. Com trắng	110g	200g - 250g				280.0			
Thứ Ba (15.09.2026)	1. Cá rô phi File chiên xù	80g	72g	14,8	22,1	63,1	885.0	Sữa tươi TH True milk 180ml	120.0	917.0
	2. Thịt lợn xào ngũ sắc	20g + 40g	40g				252.0			
	3. Cải ngọt xào	95g	58g - 60g				140.0			
	4. Canh thịt băm nấu chua	25g + 4g	250ml - 300ml				90.0			
	5. Com trắng	110g	200g - 250g				35.0			
Thứ tư (16.09.2026)	1. Thịt gà rang mắm lá chanh	135g	69g	15,5	21,8	62,7	797.0	Bánh mì tươi vị bơ sữa Kinh Đô 55g	180	951.0
	2. Trứng đảo bông	1 quả	45g				276.0			
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	68g	58g - 60g				110.0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	35g + 4g	250ml - 300ml				55.0			
	5. Com trắng	110g	200g - 250g				50.0			
Thứ năm (17.09.2026)	1. Phở bò			14,5	24,2	61,3	685.0	Xôi Hoàng phở ruốc thịt	330	1137.0
	2. Thịt bò	78g + 12g	40g				122.0			
	3. Phở tươi	170g	170g				807.0			
	4. Chuối	1 quả	1 quả				218.0			
Thứ Sáu (18.09.2026) (Bữa ăn học đường)	1. Thịt lợn quay xá xiu	97g	62g	15,8	29,1	55,1	218.0	Sữa SU SU Vinamilk 110ml + Bánh Cosy Kinh Đô	90.0 123.0	1007.0
	2. Su su, cà rốt xào thịt	90g	58g - 60g				140.0			
	3. Chả cá rim mắm	25g	20g - 23g				85.0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 4g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Dưa hấu	80g	70g - 75g				21.0			
	6. Com trắng	110g	200g - 250g				280.0			

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

Đặt điện công ty
CHẾ BIẾN XUẤT ẤN
HOA SỮA
THÀNH PHỐ HÀ NỘI

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

Đặt điện nhà trường
TRƯỜNG TIỂU HỌC
VẠN BẢO
HÀ NỘI
PHÒNG
HA ĐÔNG
PHỐ HIỆU TRƯỞNG
Trần Thị Văn Hồng