Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ăn Hoa Sữa

TUẦN 08

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO THÁNG 10-2026

(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-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Protein	Lipit	Glucid	Định lượng Kcal	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal	Tổng Kcal
		Sống	Chín	%	%	%	(bữa trưa)		(quà chiều)	
Thứ Hai (26.10.2026)	1. Cá rô phi File chiên vừng	80g	72g				252.0	Sữa tươi tiệt trùng TH TRUE MILK 180ml	120.0	
	2. Thịt lợn xào ngũ sắc	20g + 40g	40g				140.0			
	3. Cải ngọt xào	95g	58g - 60g	14,8	22,1	63,1	90.0			
	4. Canh thịt nấu chua	25g + 3g + 5g	58g - 60g				35.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							797.0		**120.0**	**917.0**
Thứ Ba (27.10.2026)	1. Sườn heo rim mặn ngọt	72g	40g - 42g				130.0	Sữa tươi tiệt trùng ADM Vinamilk 110ml + Bánh kem xốp Hải Châu	90.0	
	2. Đậu phụ rim thịt băm sốt cà chua	80g + 5g	45g - 52g				145.0		40.0	
	3. Su su xào cà rốt	90g	58g - 60g	15,8	21,9	62,3	110.0			
	4. Canh rau ngót nấu thịt	10g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							715.0		**130.0**	**845.0**
Thứ Tư (28.10.2026)	1. Thịt gà viên sốt dầu hào	61g + 34g + 5g	70g				196.0	Bún riêu cua, đậu phụ	250.0	
	2. Trứng tráng hành	1 quả	45g				110.0			
	3. Rau muống xào	90g	58g - 60g	15.5	21.8	62.7	110.0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				20.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							716.0		**250.0**	**966.0**
Thứ Năm (29.10.2026)	Mỳ Ý Spaghetti Mì Ý	80g	250g - 300g				470.0	Sữa chua uống men sống Probi Vinamilk 65ml + Bánh gạo Tràng An	70.0 50.0	
	1. Thịt bò + Thịt lợn Rau củ Cà chua Paste	63g 85g 1 hộp (3kg)	250g - 300g	14.8	22.1	62.7	300.0			
	2. Khoai tây chiên	100g	40g				145.0			
	3. Chuối	1 quả	1 quả				105.0			
							1020.0		**120.0**	**1140.0**
Thứ Sáu (30.10.2026)	1. Thịt lợn kho trứng gà	73g + 1 quả	60g + 1 quả				350.0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh Bông lan ruốc Hoa Sữa	66.0	
	2. Muối vừng	20g	18g - 20g				114.0		66.0	
	3. Bắp cải luộc	90g	58g - 60g	15.2	23.5	61.3	23.0			
	4. Dưa hấu	80g	70g - 75g				22.0			
	5. Canh bí đỏ nấu thịt	35g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							839.0		**132.0**	**971.0**

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

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân

Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Vân Hồng