Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ăn Hoa Sữa

TUẦN 06

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 (bữa trưa)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal	Tổng Kcal
		Sống	Chín							
Thứ Hai (12.10.2026)	1. Cá rô phi File chiên xù	80g	72g	19,2	22,5	58,3	252.0	Sữa tươi tiệt trùng ADM Vinamilk 180ml	131.0	
	2. Thịt gà xào hành nấm	20g + 40g	40g				140.0			
	3. Bắp cải xào	90g	58g - 60g				90.0			
	4. Canh thịt nấu chua	25g + 3g + 5g	250ml - 300ml				35.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							797.0		**131.0**	**928.0**
Thứ Ba (13.10.2026)	1. Thịt lợn kho trứng gà	73g + 1 quả	60g + 1 quả	15.2	23.5	61.3	350.0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh gạo Tràng An	66	
	2. Đậu phụ sốt cà chua	80g	45g - 47g				125.0		50.0	
	3. Rau muống xào	90g	58g - 60g				110.0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				20.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							885.0		**116.0**	**1001.0**
Thứ Tư (14.10.2026)	1. Phở bò			14,5	24,2	61,3	685.0	Xôi Hoàng phố ruốc thịt	325.0	
	Thịt bò	80g	40g							
	Xương lợn	12g								
	Phở tươi	170g	170g							
	2. Chuối	1 quả	1 quả				105.0			
							790.0		**325.0**	**1115.0**
Thứ Năm (15.10.2026)	1. Thịt gà chiên mắm	140g	73g	15,3	23,6	61,4	222.0	Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk 180ml	120.0	
	2. Trứng tráng cuộn	1 quả	45g				110.0			
	3. Cải ngọt xào	100g	58g - 60g				90.0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	35g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							752.0		**120.0**	**872.0**
Thứ Sáu (16.10.2026) **(Bữa ăn học đường)**	1. Thịt lợn viên sốt dầu hào	41g + 43g + 5g	68g	15,9	29,2	55,2	173.0	Sữa chua uống men sống Probi Vinamilk 65ml + Bánh kem xốp Hải Châu	70.0	
	2. Bí ngô xào thịt	95g + 2g	58g - 60g				71.0		40.0	
	3. Muối vừng	20g	18g - 20g				114.0			
	4. Dưa hấu	80g	70g - 75g				22.0			
	5. Canh rau cải nấu cua	30g + 3g	250ml- 300ml				50.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							710.0		**110.0**	**820.0**

**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

CÔNG TY TNHH CHẾ BIẾN XUẤT ĂN HOA SỮA

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Vân Hồng