Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ăn Hoa Sữa

TUẦN 09

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO THÁNG 11-2026

(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 (quà chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín							
Thứ Hai (02.11.2026)	1. Thịt gà om nấm	140g	73g	19,2	22,5	58,3	222.0	Sữa tươi tiệt trùng ADM Vinamilk 180ml	131.0	
	2. Đậu phụ tẩm hành	80g	45g - 47g				125.0			
	3. Cải ngọt xào	100g	58g - 60g				90.0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	35g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							767.0		**131.0**	**898.0**
Thứ Ba (03.11.2026)	1. Thịt bò nấu sốt vang	55g + 40g	66g	18,8	25,2	56	183.0	Súp thịt thập cẩm	115.0	
	2. Trứng đảo bông	1 quả	45g				110.0			
	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			
							703.0		**115.0**	**818.0**
Thứ Tư (04.11.2026)	1. Cá rô phi File viên rán	57g + 33g + 5g	55g - 60g	19,2	22,1	58,7	210.0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh kem xốp Hải Châu	66.0 40.0	
	2. Thịt lợn xào lúc lắc	20g + 40g	40g				140.0			
	3. Bí ngô xào tỏi	95g	58g - 60g				65.0			
	4. Canh rau ngót nấu thịt	10g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							745.0		**106.0**	**851.0**
Thứ Năm (05.11.2026)	1. Trứng đúc thịt	1 quả + 10g	50g	18,7	25,2	56,1	142.0	Bánh bao chay (2 chiếc) + Sữa đậu	70.0 90.0	
	2. Thịt lợn băm rim hành	72g	57g				230.0			
	3. Su su xào cà rốt	90g	58g - 60g				140.0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Dưa hấu	80g	70g - 75g				22.0			
	2. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							864.0		**160.0**	**1024.0**
Thứ Sáu (06.11.2026)	1. Tôm rảo rang thịt	3 con + 65g	3 con + 55g	19,3	22,5	58,2	283.0	Sữa tươi tiệt trùng TH TRUE MILK 180ml	120.0	
	2. Chả cá rim mắm	25g	20g - 23g				85.0			
	3. Bắp cải luộc	90g	58g - 60g				23.0			
	4. Thanh long	70g	60g - 65g				24.0			
	5. Canh chua thịt băm	25g + 3g + 5g	250ml - 300ml				35.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							730.0		**120.0**	**850.0**

**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