



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

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

TUẦN 05

(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 %	Lipid %	Glucid %	Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal	Tổng Kcal
		Sống	Chín							
Thứ Hai (05.10.2026)	1. Thịt gà File chiên xù	90g	69g	19,2	22,5	58,3	276,0	Sữa tươi tiệt trùng ADM Vinamilk 180ml	131,0	
	2. Thịt lợn xào ngũ sắc	20g + 40g	40g				140,0			
	3. Rau muống xào	90g	58g - 60g				110,0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				20,0			
	5. Com trắng	110g	200g - 250g				280,0			
Thứ Ba (06.10.2026)							826,0		131,0	957,0
	1. Trứng đúc thịt, nấm đùi gà	1 quả + 10g + 3g	51g	18,8	25,2	56	145,0	Bánh bao chay (2 chiếc) + Sữa đậu	70,0 90,0	
	2. Thịt lợn băm rim hành	72g	57g - 62g				230,0			
	3. Cải ngọt xào	100g	58g - 60g				90,0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	35g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50,0			
	5. Dưa hấu	80g	70g - 75g				22,0			
	6. Com trắng	110g	200g - 250g				280,0			
Thứ Tư (07.10.2026)							817,0		160,0	977,0
	1. Thịt bò nấu Lagu	55g + 40g	66g	19,2	22,1	58,7	183,0	Caramen Hoa Sữa + Bánh Cosy Kinh Đô	70 123	
	2. Đậu phụ tẩm hành	80g	45g - 47g				125,0			
	3. Bắp cải xào	90g	58g - 60g				90g			
	4. Canh bí xanh nấu tôm	35g	250ml - 300ml				50,0			
	5. Com trắng	110g	200g - 250g				280,0			
Thứ Năm (08.10.2026)							638,0		193,0	831,0
	1. Cá rô phi File viên sốt thì là	57g + 33g + 5g	55g - 60g	18,7	25,2	56,1	210,0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh kem xốp Hải Châu	66 40	
	2. Trứng tráng hành	1 quả	45g				110,0			
	3. Su su, cà rốt xào	90g	58g - 60g				140,0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50,0			
	5. Com trắng	110g	200g - 250g				280,0			
Thứ Sáu (09.10.2026) (Bữa ăn học đường)							790,0		106,0	896,0
	1. Thịt lợn sốt cà chua	95g	70g - 75g	19,3	22,5	58,2	300,0	Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk 180ml	120,0	
	2. Bí ngô xào thịt	95g + 2g	58g - 60g				71,0			
	3. Chả cá thì là rim mắm	25g	20g - 25g				85,0			
	4. Thanh long	70g	60g - 65g				24,0			
	5. Canh rau ngót nấu thịt	10g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50,0			
	6. Com trắng	110g	200g - 250g				280,0			
*Ghi chú: Các món rau sống cần thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan							810,0		120,0	930,0

TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Văn Hồng

GIÁM ĐỐC

Bùi Quang Hoàn