Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ăn Hoa Sữa

TUẦN 10

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 (09.11.2026)	1. Thịt lợn viên sốt dầu hào	41g + 43g + 5g	68g	15,9	29,2	55,2	173.0	Sữa tươi tiệt trùng ADM Vinamilk 110ml + Bánh gạo Tràng An	70.0 50.0	
	2. Ruốc thịt gà	35g	17g				70.0			
	3. Su su, cà rốt xào	90g	58g - 60g				140.0			
	4. Canh cải ngọt nấu cua	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50.0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
							713.0		**120.0**	**833.0**
Thứ Ba (10.11.2026)	1. Cá rô phi File chiên giòn	80g	72g	14,8	22,1	63,1	252.0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh bông lan kem tươi Hoa Sữa	66.0 66.0	
	2. Đậu phụ sốt cà chua	80g	45g - 47g				125.0			
	3. Bí đỏ xào	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			
							772.0		**132.0**	**904.0**
Thứ Tư (11.11.2026)	1. Thịt gà chiên mắm	140g	70g	18,8	25,2	56	280.0	Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk 180ml	120.0	
	2. Thịt lợn hầm củ quả	20g + 40g	40g				140.0			
	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			
							830.0		**120.0**	**950.0**
Thứ Năm (12.11.2026)	**Bún chả**			14,5	24,2	61,3		Xôi hoàng phố ruốc thịt	325.0	
	Thịt lợn + Mỡ lợn	92g + 5g	55g - 60g				200.0			
	1. Bún tươi	250g	250g				275.0			
	Dưa góp (Đu đủ, cà rốt)	20g	18g - 20g				10.0			
	Nước mắm chấm chua ngọt						150.0			
	2. Chuối	1 quả	1 quả				105.0			
							740.0		**325.0**	**1065.0**
Thứ Sáu (13.11.2026)	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 kem xốp Hải Châu	70.0 40.0	
	2. Muối vừng	20g	18g - 20g				100.0			
	3. Bắp cải luộc	90g	58g - 60g				23.0			
	4. Dưa hấu	80g	70g - 75g				22.0			
	5. Canh bí xanh nấu tôm	35g	250ml - 300ml				50.0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280.0			
									110.0	

**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

GIÁM ĐỐC

Bùi Quang Hoàn

Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Vân Hồng