



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LA KHÊ THÁNG 05-2026

(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)		Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal (quà chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín				
Thứ Hai (18.05.2026)	1. Thịt lợn quay xá xíu	83g	54g	190.0	Chè đậu xanh, hạt sen	155.0	
	2. Ruốc thịt gà	32g	16g	50.0			
	3. Khoai tây xào	70g	55g	160.0			
	4. Canh cải ngọt nấu thịt	30g + 3.5g	250ml - 300ml	50.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				730.0			
Thứ Ba (19.05.2026)	1. Cá rô phi File tẩm vùng chiên	70g	65g	227.0	Sữa chua Vinamilk	66.0	
	2. Trứng đào bông	45g	40g	98.0			
	3. Rau muống xào tỏi	73g	55g	100.0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml	20.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				725.0			
Thứ Tư (20.05.2026)	1. Thịt gà om nấm	95g	69g	207.0	Bún riêu cua	117.0	
	2. Đậu phụ tẩm hành	70g	40g - 45g	120.0			
	3. Bí đỏ xào tỏi	93g	55g	58.0			
	4. Canh rau ngót nấu thịt (Lá rau ngót)	10g + 3.5g	250ml - 300ml	50.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				715.0			
Thứ Năm (21.05.2026)	1. Trứng đúc thịt	1 quả + 2g	47g	122.0	Bánh Bông lan kem tươi Hoa Sữa	110.0	
	2. Thịt lợn băm rim hành	63g	50g	200.0			
	3. Cải ngọt xào	93g	55g	83.0			
	4. Canh thịt nấu chua	25g + 3.5g	250ml - 300ml	35.0			
	5. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				720.0			
Thứ Sáu (22.05.2026) (Bữa ăn học đường)	1. Thịt bò nấu Lagu	48g + 40g	60g	166.0	Sữa tươi tiệt trùng IZZI S+	85.0	
	2. Giá đỗ, cà rốt xào thịt	65g + 2g	55g	54.0			
	3. Lạc tẩm gia vị	15g	15g	114.0			
	4. Chuối	1 quả	1 quả	105.0			
	5. Canh mồng tơi nấu tôm	35g	250ml - 300ml	50.0			
	6. Cơm trắng	120g	150g - 200g	280.0			
				769.0			

*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
Ngô Thị Thủy