

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

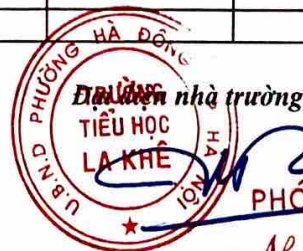
(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUẢ CHIỀU	Định lượng Kcal (quả chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín				
Thứ Hai (25.05.2026)	1. Thịt lợn rim đậu sốt cà chua 2. Trứng gà kho xì dầu 3. Rau muống xào 4. Canh chua rau muống 5. Cơm trắng	59g + 70g 1 quả 73g 120g	75g 1 quả 55g 250ml - 300ml 150g - 200g	292.0 150.0 100.0 20.0 280.0	Bánh mì tươi nhân Sôcôla	120.0	962.0
Thứ Ba (26.05.2026)	1. Cá rô phi File viên sốt thì là 2. Thịt lợn xào ngũ sắc 3. Khoai tây xào 4. Canh mồng tơi nấu thịt 5. Cơm trắng	50g + 28g 18g + 35g 70g 35g + 3.5g 120g	47g 30g 55g 250ml - 300ml 150g - 200g	165.0 105.0 160.0 50.0 280.0	Chè đậu đen, đậu đỏ	122.0	882.0
Thứ Tư (27.05.2026)	1. Thịt gà File rán KFC 2. Chả cá thì là rim mắm 3. Bí ngô xào tỏi 4. Canh rau ngót nấu thịt (Lá rau ngót) 5. Cơm trắng	83g 30g 93g 10g + 3.5g 120g	64g 27g 55g 250ml - 300ml 150g - 200g	256.0 85.0 58.0 50.0 280.0	Sữa chua Vinamilk	80.0	809.0
Thứ Năm	Học sinh Nghi hè					-	-
Thứ Sáu	Học sinh Nghi hè						

***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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Ngô Thị Thủy