



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Sản Hoa Sữa

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

TUẦN 34

(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 (11.05.2026)	1. Thịt gà rang gừng	95g	69g	207.0	Sữa chua Vinamilk	66.0	
	2. Giò lụa rim mắm	25g	22g - 25g	105.0			
	3. Cải ngọt xào	93g	55g	83.0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	35g + 3.5g	250ml - 300ml	50.0			
	5. Cơm trắng	110g	150g - 200g	280.0			
				725.0			
Thứ Ba (12.05.2026)	1. Cá rô phi File viên sốt thì là	50g + 28g	47g	165.0	Cháo thịt hầm bí đỏ	105.5	
	2. Đậu phụ sốt cà chua	70g	40g	104.0			
	3. Khoai tây xào	70g	55g	160.0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 3.5g	250ml - 300ml	50.0			
	5. Cơm trắng	110g	150g - 200g	280.0			
				759.0			
Thứ Tư (13.05.2026)	1. Thịt bò nấu sốt vang	48g + 40g	60g	166.0	Bánh mì tươi nhân cốm	120.0	
	2. Trứng tráng hành	45g	40g	98.0			
	3. Rau muống xào	73g	55g	100.0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml	20.0			
	5. Cơm trắng	110g	150g - 200g	280.0			
				664.0			
Thứ Năm (14.05.2026)	1. Chả lá lốt	48g + 5g + 35g	49g	172.0	Súp thịt thập cẩm	98.0	
	2. Thịt gà nấu cà ri	18g + 35g	30g	105.0			
	3. Bí ngô xào tỏi	93g	55g	58.0			
	4. Canh mồng tơi nấu cua	35g + 2.5g	250ml - 300ml	50.0			
	5. Cơm trắng	110g	150g - 200g	280.0			
				665.0			
Thứ Sáu (15.05.2026) (Bữa ăn học đường)	1. Thịt lợn kho trứng gà	61g + 1 quả	50g + 1 quả	310.0	Sữa tươi tiệt trùng IZZI S+	85.0	
	2. Giá đỗ, cà rốt xào thịt	65g + 2g	55g	54.0			
	3. Canh bí xanh nấu tôm	35g	250ml - 300ml	50.0			
	4. Lạc tằm gia vị	15g	15g	114.0			
	5. Dưa hấu	65g	65g	20.0			
	6. Cơm trắng	110g	150g - 200g	280.0			
			828.0		85.0	913.0	

*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

Nào Thị Thủy