Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ăn Hoa Sữa

TUẦN 33

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ LỢI 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 (04.05.2026)	1. Thịt lợn kho trứng gà	65g + 1 quả	54g + 1 quả	243.0	Sữa tươi tiệt trùng IZZI S+	85.0	
	2. Đậu phụ tẩm hành	75g	40g	104.0			
	3. Bắp cải luộc	95g	55g	54.0			
	4. Canh chua thịt băm thả giá	30g	200ml	13.0			
	5. Cơm trắng	120g	200g	280.0			
				694.0		**85.0**	**779.0**
Thứ Ba (05.05.2026)	1. Thịt gà tẩm vừng chiên	86g	66g	152.0	Chè đỗ đen	122.0	
	2. Thịt lợn băm rim mắm	30g	25g	75.0			
	3. Su su xào tỏi	95g	55g	70.0			
	4. Canh rau ngót nấu thịt	12g (Lá rau ngót)	200	40.0			
	5. Cơm trắng	120g	200g	280.0			
				617.0		**122.0**	**739.0**
Thứ Tư (06.05.2026)	1. Thịt lợn rim chả nạc	41g + 35g	66g	165.0	Bánh mì tươi nhân Sôcôla	120.0	
	2. Nem Hà Nội rán	8g + 25g	1 chiếc	53.0			
	3. Giá đỗ, cà rốt xào hành	65g	55g	40.0			
	4. Canh cải ngọt nấu thịt	40g	200	52.0			
	5. Cơm trắng	120g	200g	280.0			
				590.0		**120.0**	**710.0**
Thứ Năm (07.05.2026)	1. Cá rô phi File viên chiên chấm sốt chua ngọt	50g + 7g + 8g	47g	150.0	Bún thịt nấu chua	117.0	
	2. Trứng chưng non	1 quả	45g	107.0			
	3. Rau muống luộc	90g	55g	100.0			
	4. Canh củ quả nấu thịt	40g	200	36.0			
	5. Cơm trắng	120g	200g	280.0			
				673.0		**117.0**	**790.0**
Thứ Sáu (08.05.2026) (Bữa ăn học đường)	1 Thịt lợn quay xá xíu	95g	66g	165.0	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	80.0	
	2 Khoai tây, cà rốt xào thịt	75g + 3g	55g	160.0			
	3 Canh bắp cải nấu thịt	40g	200	20.0			
	4 Chuối	1 quả	1 quả	105.0			
	5 Cơm trắng	120g	200g	280.0			
				730.0		**80.0**	**810.0**

**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

CÔNG TY TNHH CHẾ BIẾN XUẤT ĂN HOA SỮA

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ LỢI

HIỆU TRƯỞNG

Hồ Diễm Hằng

Scanned with CamScanner