

THỰC ĐƠN SUẤT ĂN HỌC SINH TIỂU HỌC

Tuần: 16 (từ ngày 22/12 đến ngày 28/12/2025)

THỨ	BỮA TRƯA						BỮA PHỤ CHIỀU
	Món mặn 1 (S.food 1)	Món mặn 2 (S.food 2)	Món rau (Vegettable)	Món canh (Soup)	Tinh bột (Carbs)	Tráng miệng (Desserts)	
Thứ 2	Thịt bò hầm sốt vang	Lườn gà xào hành nấm	Bắp cải, cà rốt xào	Canh bí đỏ, đậu xanh thịt lợn xay	Cơm trắng (gạo tẻ thơm)	Dưa hấu	Sữa chua Ba Vì
Thứ 3	Tôm ram mặn ngọt	Thịt xay xào ngô ngọt	Cải ngọt xào tỏi	Canh cải cúc nấu thịt xay	Cơm trắng (gạo tẻ thơm)	Củ đậu	Bánh mì tươi Bibica
Thứ 4	Thịt lợn hầm củ quả	Thịt lợn đậu phụ ram mắm hành	Cải thảo xào tỏi	Canh cải canh nấu cá	Cơm trắng (gạo tẻ thơm)	Dưa hấu	Sữa hộp HaNoimilk
Thứ 5	Gà rang lá chanh	Thịt xào giá đỗ đậu cove	Su su, cà rốt xào	Canh cải nấu thịt lợn băm	Cơm trắng (gạo tẻ thơm)	Ôi thanh hà	Bánh mì tươi Bibica
Thứ 6	Thịt lợn xay sốt cà chua	Trứng tráng cuộn	Bắp cải, cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt lợn xay	Cơm trắng (gạo tẻ thơm)	Dưa hấu	Sữa chua uống Monu

***Thông tin ghi chú:**

Dựa theo phần mềm xây dựng "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng". Thực hiện, đào tạo của Công ty Ajnomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Công ty và nhà trường xây dựng thực đơn nhằm cân đối chất P: L: G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng cho người Việt Nam"

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Trần Xuân Hòa