



CÔNG TY CỔ PHẦN THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH - TẬP THỂ CÔNG TY BẮC HÀ, XÃ PHÚC THỊNH, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ **TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN**, TUẦN 19 THÁNG 01/2026

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện dinh dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022

THỨ	BỮA CHÍNH	Định lượng Thực phẩm (gram)		Năng lượng (Kcalo) (3)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	BỮA PHỤ/ BỮA XE	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (19/01/2026)	Thịt rang hùng liu	87gr	50gr	937.8	52.8	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt rang hùng liu
	Đậu hũ non xốt tứ xuyên	117gr	50-55gr				Đậu hũ non xốt tứ xuyên
	Cải ngọt trộn vùng	100gr	45-50gr				Cải ngọt trộn vùng
	Canh củ quả ninh xương	15gr	240-250ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
3 (20/01/2026)	Thịt bò hầm vang	97gr	50-55gr	907.8	51.1	SCU TT hương cam Vinamilk Su Su 110ml	Thịt bò hầm vang
	Trứng rán hành	50-55gr	35-40gr				Trứng rán hành
	Cải thảo xào	100gr	45-50gr				Cải thảo xào
	Canh cải xanh nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
4 (21/01/2026)	Cá rô phi chiên xù	70gr	50gr	929.8	52.4	Bánh tươi lá dứa Kinh Đô	Cá rô phi chiên xù
	Giò lụa xào lúc lắc	71gr	35-40gr				Giò lụa xào lúc lắc
	Su su xào tỏi	91gr	45-50gr				Su su xào tỏi
	Canh bí xanh ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
5 (22/01/2026)	Thịt kho tàu	80gr	50-55gr	961.6	54.2	Sữa DD có đường VNM ADM 110ml	Thịt kho tàu
	Trứng gà kho nguyên quả	50-55gr	1 quả				Trứng gà kho nguyên quả
	Su hào xào	33gr	45-50gr				Su hào xào
	Canh cải cúc nấu thịt	50gr	240-250ml				Canh cải cúc nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
6 (23/01/2026)	Cơm rang trứng		210 -230gr	1033.9	58.2	Staff bánh chả bông Hữu Nghị	Cơm rang trứng
	Ức gà chiên lác phomai	67gr	50gr				Ức gà chiên lác phomai
	Xúc xích chiên	50gr	1 cái				Xúc xích chiên
	Khoai tây chiên	75gr	45gr				Khoai tây chiên
	Canh chua nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh chua nấu thịt

Ghi chú :- (1) Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín, (3) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày

_ Món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần.

Thực đơn gửi ngày :

ĐẠI DIỆN



TỔNG GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Ninh

Hà Nội, ngày 16 tháng 01 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG