



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 25 THÁNG 03/2026**

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 XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (09/03/2026)	Thịt gà rang sả ớt	135gr	50-55gr	957.2	53.9	Bánh Karo phomai hoàng kim Richy	Thịt gà rang sả ớt
	Trứng đào	104gr	50-55gr				Trứng đào
	Su hào thái chỉ xào	108gr	40-45gr				Su hào thái chỉ xào
	Canh cải thảo nấu thịt	25gr	240-250ml				Canh cải thảo nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
10/03/2026)	Thịt lợn kho tàu	97gr	50-55gr	930.4	52.4	Sữa chua uống trái cây VNM Susu 110ml	Thịt lợn kho tàu
	Đậu rán xốt thịt cà chua	50-55gr	35-40gr				Đậu rán xốt thịt cà chua
	Su su xào tỏi	100gr	40-45gr				Su su xào tỏi
	Canh cải xanh nấu thịt	23gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
4 (11/03/2026)	Cá thịt viên chiên	100gr	50gr	989.9	55.8	Bánh mì Olive chà bông Bibica	Cá thịt viên chiên
	Thịt gà rim ngô nấm	70gr	35-40gr				Thịt gà rim ngô nấm
	Cải thảo xào	91gr	45-50gr				Cải thảo xào
	Canh bí xanh ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
5 (12/03/2026)	Cơm rang	75gr	50-55gr	958.7	54.0	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Cơm rang
	Bò xào dưa chua	50-55gr	1 quả				Bò xào dưa chua
	Xúc xích chiên	100gr	45-50gr				Xúc xích chiên
	Canh chua nấu thịt	19gr	240-250ml				Canh chua nấu thịt
		108gr	210 -230gr				0
6 (13/03/2026)	Thịt gà chiên xóc mắm	85gr	50gr	961.4	54.2	Sữa dinh dưỡng ADM Vinamilk 110ml	Thịt gà chiên xóc mắm
	Trứng đúc thịt rán	46gr	40-45gr				Trứng đúc thịt rán
	Cải ngọt xào tỏi	100gr	40-45gr				Cải ngọt xào tỏi
	Canh bí đỏ ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí đỏ ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo

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 06 tháng 03 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG