



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 20 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 XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (26/01/2026)	Thịt gà rang mắm	135gr	50-55gr	951.8	53.6	Bánh mì Olive phomai trứng muối 40g Bibibca	Thịt gà rang mắm
	Đậu rán sốt cà chua	104gr	50-55gr				Đậu rán sốt cà chua
	Cải ngọt xào tỏi	108gr	40-45gr				Cải ngọt xào tỏi
	Canh củ quả ninh xương	25gr	240-250ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
3 (27/01/2026)	Cari thịt bò băm	97gr	50-55gr	941.3	53.0	SCU TT hương cam Vinamilk Su Su 110ml	Cari thịt bò băm
	Trứng chưng	50-55gr	35-40gr				Trứng chưng
	Cải thảo xào	100gr	40-45gr				Cải thảo xào
	Canh cải xanh nấu thịt	23gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
4 (28/01/2026)	Cá basa file chiên xù	100gr	50gr	936.9	52.8	Bánh Chocopie	Cá basa file chiên xù
	Thịt gà rang gừng	70gr	35-40gr				Thịt gà rang gừng
	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 (29/01/2026)	Thịt thăn rim hành	75gr	50-55gr	924.0	52.1	Sữa DD có đường VNM ADM 110ml	Thịt thăn rim hành
	Trứng ốp lếp	50-55gr	1 quả				Trứng ốp lếp
	Cải chíp chao nầm	100gr	45-50gr				Cải chíp chao nầm
	Canh cải cúc nấu thịt	19gr	240-250ml				Canh cải cúc nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
6 (30/01/2026)	Thịt lợn rang ngũ vị	85gr	50gr	932.6	52.5	Staff bánh cốm sữa Hữu Nghị	Thịt lợn rang ngũ vị
	Chả cá viên chiên	46gr	40-45gr				Chả cá viên chiên
	Bắp cải xào cà chua	100gr	40-45gr				Bắp cải xào cà chua
	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 23 tháng 01 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG

TUẦN 01