



THỰC ĐƠN

CẤP TIỂU HỌC AN LÃO

SỨC KHỎE DẪO DAI - VỮNG BƯỚC TƯƠNG LAI

Tuần 2 (15/09/2025 - 19/09/2025)

MÓN ĂN	Món chính	Tinh bột	Món canh	Món rau Tráng miệng	Bữa xế Bữa phụ
Thứ 2 15/09/2025	Gà hấp xì dầu Thịt xay xào su su cà rốt	Cơm trắng	Canh xương gà hầm củ quả	Dưa hấu	Sữa Yakul
Thứ 3 16/09/2025	Thịt heo nướng tảng xóc xả Thịt xay xào bầu/bí	Cơm trắng	Canh thịt xay nấu bắp cải	Thanh long	Bánh mì Staff Hữu Nghị
Thứ 4 17/09/2025	Cá file rang muối Thịt băm hầm khoai tây	Cơm trắng	Canh cá nấu cải xanh	Dưa hấu	Sữa Nuvi Nutifood
Thứ 5 18/09/2025	Thịt heo, đậu phụ sốt cà chua	Cơm trắng	Canh thịt xay bí đỏ đậu xanh	Bắp cải luộc	Bánh mì Olive Bibica
Thứ 6 19/09/2025	Thịt trứng gà kho tàu	Cơm trắng	Muống xào tỏi canh rau muống sấu	Thanh long/ổi	Sữa chua Vinamilk

1. Thực đơn được xây dựng theo "Thực Đơn Cân Bằng Dinh Dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc gia với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu chuyển hóa và năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa chất PLG theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng cho người Việt Nam" năm 2018) và ngon miệng.

2. Do tính hình thời tiết có nhiều ảnh hưởng đến sản lượng và việc thu hoạch rau củ quả gieo trồng, việc thu hoạch thực phẩm sẽ được điều chỉnh theo thực tế và được cung cấp nên thực đơn của công ty trong tuần có thể có sự hoàn đổi ngày.



HIỆU TRƯỞNG
Vũ Hồng Diệp

