



THỰC ĐƠN

CẤP TIỂU HỌC XÃ AN LÃO



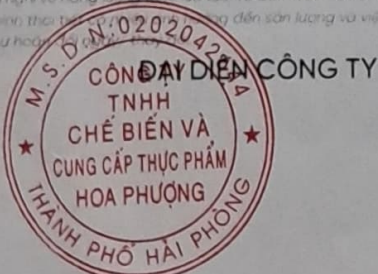
SỨC KHỎE DẸO DAI - VỮNG BƯỚC TƯƠNG LAI

Tuần 3 (22/9/2025 - 26/9/2025)

MÓN ĂN	Món chính	Tinh bột	Món canh	Món rau Tráng miệng	Bữa xế Bữa phụ
Thứ 2 22/9/2025	Thịt heo sốt cà chua Chả giò que mía	Cơm trắng	Canh xương nấu bí xanh	Bắp cải xào Dưa hấu	Sữa Nuvi Nutifood
Thứ 3 23/9/2025	Thịt gà kho mẫn gừng Thịt xay xào bí ngô non	Cơm trắng	Canh xương gà hầm bí đỏ đậu xanh	Ổi	Bánh mì Olive Bibica
Thứ 4 24/9/2025	Thịt heo hầm củ quả Trứng cuộn cà rốt	Cơm trắng	Canh tôm cải xanh	Củ đậu	Sữa Vinamilk
Thứ 5 25/9/2025	File cá chiên Thịt heo sốt chua ngọt	Cơm trắng	Canh thịt xay hầm củ quả	Dưa hấu	Bánh mì Hữu Nghị
Thứ 6 26/9/2025	Tôm rang thịt Đậu tằm hành	Cơm trắng	Canh cua nấu mùng tơi, mướp	Su su, cà rốt xào Thanh long	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 về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa chất B.L.G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng.

2. Do tình hình thời tiết và nhu cầu của người dân đến sản lượng và việc thu hoạch rau củ quả tươi sống, việc thu hoạch thực đơn của công ty trong tuần có thể có sự thay đổi.



HIỆU TRƯỞNG
Vũ Hồng Diệp

