

Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo, Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia

THỰC ĐƠN TUẦN 10 (Ngày 10-14/11/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xế
Tiêu chuẩn							
1	Hai	Cơm	Thịt xào bắp Mỹ, đậu khuôn chiên sốp cà	Bí đao nấu tôm	Cải ngọt xào tôm		Kem plan
2	Ba	Cơm	Chả cá viên chiên mắm	Bí đỏ nấu thịt bò xay	Cải thảo, cà rốt xào tôm	Bánh Hura	Sữa chua VNM trái cây
3	Tư	Cơm	Thịt gà cay Hàn Quốc	Rong biển nấu tôm	Đậu cove, cà rốt xào tôm	Dưa hấu	Sữa Milo
4	Năm	Cơm	Sườn non kho trứng cút	Su búp nấu tôm	Bầu xào tỏi		Sữa chua uống hương nho
5	Sáu		Mỳ ý, xúc xích thịt xay	Canh củ cải trắng, cà rốt nấu thịt		Bánh gạo Kun	Sữa tươi VNM 100%

Người lập

Bùi Nguyễn Thu Hiền

Hiệu Trưởng duyệt



Võ Thị Mỹ Thu