

THỰC ĐƠN BẾP ĂN THÁNG 01 NĂM HỌC 2025-2026

| STT | Ngày                  | Món                        | Thực đơn bữa trưa  | Dư cân - Béo phì    | Suy dinh dưỡng                | Ghi chú |
|-----|-----------------------|----------------------------|--|---------------------|-------------------------------|---------|
| 1   | Thứ Hai<br>05/01/2026 | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Thịt heo kho chả<br>Củ sắn - cà rốt xào thịt<br>Ngũ sắc nấu thịt           | Tăng cường thêm rau | Giám sát học sinh ăn hết suất |         |
| 2   | Thứ Ba<br>06/01/2026  | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Gà rô-ty<br>Su su - cà rốt xào thịt<br>Bí đỏ nấu thịt                      | Tăng cường thêm rau | Giám sát học sinh ăn hết suất |         |
| 3   | Thứ Tư<br>07/01/2026  | Món mặn<br>Canh            | Cơm chiên dương châu<br>Bắp cải nấu thịt                                   | Tăng cường thêm rau | Giám sát học sinh ăn hết suất |         |
| 4   | Thứ Năm<br>08/01/2026 | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Cá cơm tẩm bột chiên<br>Đậu đũa xào thịt<br>Chua thơm giá - bạc hà nấu tôm | Tăng cường thêm rau | Giám sát học sinh ăn hết suất |         |
| 5   | Thứ Sáu<br>09/01/2026 | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Thịt heo kho tiêu<br>Cải ngọt xào thịt<br>Su su nấu thịt                   | Tăng cường thêm rau | Giám sát học sinh ăn hết suất |         |
| 6   | Thứ Bảy<br>10/01/2026 | Món nước                   | Bún bò   |                     |                               |         |

An Nhơn, ngày 26 tháng 12 năm 2025

Duyệt của Hiệu trưởng



Trần Phú Thảo

Y tế

Nguyễn Thị Kim Chi

Bếp trưởng

Nguyễn Thị Mận