



## CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ XNK NHẬT ANH

Office: Căn SH38, CT1A Chung cư Iris Garden, 30 Trần Hữu Dực, P. Từ Liêm, Hà Nội

### THỰC ĐƠN TIỂU HỌC TAM HÙNG

Tuần từ 13/4/2026 - 17/4/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (13/4)	Thịt xay rim mắt	60g	40g-45g	213.6	19%	24%	57%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Chả cá chiên	80g	50g-55g	95					
	Cải ngọt xào tỏi	70g	50g-55g	18.2					
	Canh thịt nấu chua	15g,2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
<b>Tổng Calo</b>				<b>624.6</b>					
Thứ 3 (14/4)	Gà tấm bột rán	90g	40g-45g	213.6	18%	23%	59%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Su su, cà rốt xào thịt	70g,10g	55g-60g	94.5					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh cải xanh	15g,2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
<b>Tổng Calo</b>				<b>602.0</b>					
Thứ 4 (15/4)	Thịt kho tàu	60g	45g-50g	221.4	20%	25%	55%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Đậu phụ sốt cà chua	70g,20g	55g-60g	55.9					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh bắp cải nấu thịt	15g,2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
<b>Tổng Calo</b>				<b>595.6</b>					
Thứ 5 (16/4)	Bò hầm củ quả	35g,50g	60g-65g	213.6	19%	24%	57%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Trứng tráng hành/đào bông	0.8g	60g-65g	136					
	Cải chít xào tỏi	70g	50g-55g	18.9					
	Canh chua giá dứa	15g,2g	180ml-220ml	13.5					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
<b>Tổng Calo</b>				<b>672.4</b>					
Thứ 6 (17/4)	Tôm tắm bột chiên	35g	20g-25g	222.4	18%	22%	60%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g,30g	40g-45g	87.7					
	Cải ngồng xào	70g	50g-55g	19.6					
	Canh bí đỏ	15g,2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
<b>Tổng Calo</b>				<b>628.7</b>					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC  
Phan Đức Long