



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 25/5/2026 - 28/5/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (25/5)	Thịt kho tàu	60g	45g-50g	221.4	19%	24%	57%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Giò xào giá đỗ	15g.40g	55g-60g	55.9					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh rau ngót	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				595.6					
Thứ 3 (26/5)	Gà tấm bột rán	90g	40g-45g	213.6	18%	23%	59%	Bánh Kissu Bảo Ngọc 1 cái	
	Su su, cà rốt xào thịt	70g.10g	55g-60g	94.5					
	Cải ngọt xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh chua dứa	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				602.0					
Thứ 4 (27/5)	Thịt sốt chua ngọt	60g	45g-50g	221.4	20%	25%	55%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	55g-60g	55.9					
	Cải ngồng xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh bí đỏ	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				595.6					
Thứ 5 (28/5)	Cánh gà chiên KFC	1c	20g-25g	222.4	19%	24%	57%	Sữa chua Hanoimilk 1 hộp	
	Khoai tây chiên	100g	40g-45g	87.7					
	Canh cải xanh	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
	Tổng Calo								
Thứ 6 (29/5)									
	Tổng Calo								

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long