



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 TIÊU HỌC TAM HƯNG

Tuần từ 15/12/2025 - 19/12/2025

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (15/12)	Thịt xay sốt cà chua	60g	40g-45g	213.6	19%	29%	58%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Nem rán	1c	40g-45g	94.5					
	Bí xanh xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh cải xanh nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				602.0					
Thứ 3 (16/12)	Gà tấm bột rán	90g	60g-65g	221.4	20%	31%	57%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Khoai tây hầm thịt	70g.10g	55g-60g	55.9					
	Cải ngọt xào tỏi	70g	50g-55g	17.5					
	Canh thịt nấu chua	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				595.6					
Thứ 4 (17/12)	Tôm chiên xù	35g	30g-35g	222.4	18%	30%	59%	Sữa Chua Hanoimilk 1 hộp	
	Thịt xay rim ngô ngọt, cà rốt	20g.30g	35g-40g	87.7					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	19.6					
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				628.7					
Thứ 5 (18/12)	Thịt luộc	60g	40g-45g	213.6	20%	31%	60%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Trứng gà đào bông	0.8q	50g-55g	95					
	Su su, cà rốt xào	70g	50g-55g	18.2					
	Canh bắp cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				624.6					
Thứ 6 (19/12)	Thịt kho tàu	60g	40g-45g	213.6	19%	30%	58%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Chả cá rán	30g	20g-25g	136					
	Bí đỏ xào	70g	50g-55g	18.9					
	Canh chua giá dứa	15g.2g	180ml-220ml	13.5					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				672.4					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long