

**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 HÙNG

Tuần từ 3/11/2025 - 7/11/2025

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP (Sống)	Định lượng TP (Chín)	Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Ghi chú
					Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (3/11)	Thịt viên sốt cà chua	60g	40g-45g	213.6	20%	29%	57%	
	Giò lợn thái chỉ	30g	20g-25g	106.8				
	Bí xanh xào	70g	45g-55g	15.4				
	Canh cải xanh nấu thịt	15g.2g	150ml-200ml	10.2				
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266.2				
Tổng Calo				612.2				
Thứ 3 (4/11)	Gà tấm bột rán	90g	60g-65g	282.6	18%	31%	60%	
	Khoai tây hầm thịt xay	70g.10g	55g-60g	55.2				
	Cải thảo xào	70g	45g-55g	17.5				
	Canh chua dưa xanh	15g.2g	150ml-200ml	10.37				
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266.2				
Tổng Calo				631.9				
Thứ 4 (5/11)	Thịt sốt chua ngọt	60g	40g-45g	213.6	19%	30%	59%	
	Trứng tráng hành	0.8q	40g-45g	65				
	Su su, cà rốt xào	70g	45g-55g	18.9				
	Canh mùng tơi	15g.2g	150ml-200ml	7.4				
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266.2				
Tổng Calo				571.07				
Thứ 5 (6/11)	Tôm rim thịt	20g.35g	40g-45g	200.7	20%	33%	56%	
	Đậu phụ sốt cà chua	80g	40g-45g	136				
	Bí đỏ xào	70g	45g-55g	20.3				
	Canh bắp cải nấu thịt	15g.2g	150ml-200ml	8.6				
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266.2				
Tổng Calo				631.77				
Thứ 6 (7/11)	Nạc thăn chiên xù	58g	40g-45g	206.48	20%	25%	61%	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	35g-40g	87.7				
	Bắp cải xào	70g	45g-55g	14.7				
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	150ml-200ml	13.5				
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266.2				
Tổng Calo				588.6				

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long