



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

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

## THỰC ĐƠN TIÊU HỌC TAM HÙNG

Tuần từ 5/1/2026 - 9/1/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP (Sốg)	Định lượng TP (Chín)	Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
					Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (5/1)	Thịt quay ngũ vị	60g	50g-55g	213,6	18%	25%	57%	Sữa Hanoimilk (1 hộp)	
	Khoai tây hầm thịt xay	70g.10g	60g-65g	106,8					
	Cải chíp xào tỏi	70g	45g-55g	15,4					
	Canh cải nấu thịt	15g.2g	150ml-200ml	10,2					
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266,2					
<b>Tổng Calo</b>				<b>612,2</b>					
Thứ 3 (6/1)	Gà chiên muối	90g	60g-65g	282,6	19%	26%	55%	Bánh Tráng An (1 cái)	
	Giò xào giá đỗ	20g.40g	45g-55g	55,2					
	Cải ngọt xào	70g	45g-55g	17,5					
	Canh chua dứa xanh	15g.2g	150ml-200ml	10,37					
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266,2					
<b>Tổng Calo</b>				<b>631,9</b>					
Thứ 4 (7/1)	Thịt sốt chua ngọt	60g	40g-45g	213,6	19%	27%	54%	Sữa chua Hanoimilk (1 hộp)	
	Đậu phụ rim hành	80g	60g-65g	65					
	Bắp cải xào	70g	45g-55g	18,9					
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	150ml-200ml	7,4					
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266,2					
<b>Tổng Calo</b>				<b>571,07</b>					
Thứ 5 (8/1)	Tôm chiên xù	35g	20g-25g	200,7	20%	25%	55%	Bánh Tráng An (1 cái)	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	30g-35g	136					
	Su su xào	70g	45g-55g	20,3					
	Canh bắp cải nấu thịt	15g.2g	150ml-200ml	8,6					
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266,2					
<b>Tổng Calo</b>				<b>631,77</b>					
Thứ 6 (9/1)	Bò xay hầm củ quả	40g.50g	60g-65g	206,48	18%	25%	57%	Sữa Hanoimilk (1 hộp)	
	Trứng tráng hành	0,8q	35g-40g	87,7					
	Cải ngồng xào	70g	45g-55g	14,7					
	Canh chua dứa thịt	15g.2g	150ml-200ml	13,5					
	Cơm trắng	110g	230g-250g	266,2					
<b>Tổng Calo</b>				<b>588,6</b>					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CÔNG TY