



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 16/3/2026 - 20/3/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (16/3)	Thịt kho tàu	60g	40g-45g	213.6	19%	24%	57%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Đậu phụ sốt cà chua	80g	50g-55g	95					
	Khoai tây xào	70g	50g-55g	18.2					
	Canh thịt nấu chua	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				624.6					
Thứ 3 (17/3)	Gà tâm bột rán	60g	40g-45g	213.6	18%	23%	59%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Su su, cà rốt xào thịt	70g.10g	55g-60g	94.5					
	Cải ngọt xào tỏi	70g	50g-55g	17.5					
	Canh bắp cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				602.0					
Thứ 4 (18/3)	Thịt xay rim mắm	60g	45g-50g	221.4	20%	25%	55%	Sữa Chua Hanoimilk 1 hộp	
	Nem rán	1c	55g-60g	55.9					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh cải xanh	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				595.6					
Thứ 5 (19/3)	Bò xay hầm củ quả	35g.50g	60g-65g	213.6	19%	24%	57%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Trứng tráng hành	0.8q	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					
Tổng Calo				672.4					
Thứ 6 (20/3)	Tôm rang thịt	25g.35g	40g-45g	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					
Tổng Calo				628.7					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long