

**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 HƯNG

Tuần từ 23/3/2026 - 27/3/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (23/3)	Thịt kho tàu	60g	35g-40g	213,6	17%	25%	58%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Đậu phụ sốt cà chua	70g	40g-45g	112					
	Su su xào	70g	40g-45g	17,5					
	Canh cải nẫu thịt	15g,2g	180ml-220ml	10,2					
	Cơm trắng	110g	180g-200g	266,2					
Tổng Calo				619,5					
Thứ 3 (24/3)	Gà chiên muối	90g	55g-60g	217,8	18%	26%	56%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Khoai tây hầm thịt	70g,10g	50g-55g	55,2					
	Cải ngọt xào	70g	40g-45g	17,5					
	Canh thịt nẫu chua	15g,2g	180ml-220ml	10,4					
	Cơm trắng	110g	180g-200g	266,2					
Tổng Calo				567,1					
Thứ 4 (25/3)	Thịt sốt chua ngọt	60g	35g-40g	213,6	19%	27%	54%	Sữa Chua Hanoimilk 1 hộp	
	Chả cá chiên	30g	20g-25g	53,1					
	Cải chíp xào tỏi	70g	40g-45g	18,2					
	Canh bí đỏ nẫu thịt	15g,2g	180ml-220ml	7,4					
	Cơm trắng	110g	180g-200g	266,2					
Tổng Calo				558,5					
Thứ 5 (26/3)	Cá tằm bột rán	60g	35g-40g	204,05	18%	25%	57%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Su su xào thịt	70g,10g	50g-55g	112					
	Cải ngồng xào	70g	40g-45g	19,6					
	Canh bắp cải nẫu thịt	15g,2g	180ml-220ml	8,6					
	Cơm trắng	110g	180g-200g	266,2					
Tổng Calo				610,4					
Thứ 6 (27/3)	Thịt luộc	55g	35g-40g	195,8	17%	25%	58%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Trứng tráng hành	0,8q	35g-40g	87,7					
	Bắp cải xào	70g	40g-45g	18,9					
	Canh chua giá dứa	15g,2g	180ml-220ml	13,5					
	Cơm trắng	110g	180g-200g	266,2					
Tổng Calo				582,1					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long