



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 19/1/2026 - 23/1/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (19/1)	Thịt quay ngũ vị	60g	40g-45g	213.6	17%	25%	58%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Khoai tây hầm thịt	70g.10g	50g-55g	112					
	Cải chíp xào tỏi	70g	50g-55g	17.5					
	Canh cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			619.5					
Thứ 3 (20/1)	Gà chiên muối	90g	60g-65g	217.8	18%	26%	56%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Giò xào giá đỗ	20g.40g	55g-60g	55.2					
	Cải ngọt xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh thịt nấu chua	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			567.1					
Thứ 4 (21/1)	Thịt sốt chua ngọt	60g	40g-45g	213.6	19%	27%	54%	Sữa Chua Hanoimilk 1 hộp	
	Chả cá chiên	80g	50g-55g	53.1					
	Su su xào	70g	50g-55g	18.2					
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			558.5					
Thứ 5 (22/1)	Bò xay hầm củ quả	35g.50g	60g-65g	204.05	18%	25%	57%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Trứng tráng hành	0.8q	50g-55g	95					
	Cải ngồng xào	70g	50g-55g	19.6					
	Canh bắp cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			593.4					
Thứ 6 (23/1)	Nạc thăn chiên xù	55g	40g-45g	195.8	17%	25%	58%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	35g-40g	87.7					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	18.9					
	Canh chua giá dứa	15g.2g	180ml-220ml	13.5					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			582.1					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long