



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 26/1/2026 - 30/1/2026

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng (Calo)	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (26/1)	Thịt viên sốt cà chua	60g	40g-45g	213.6	19%	24%	57%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Chả lụa rim	30g	20g-25g	94.5					
	Cải ngọt xào tỏi	70g	50g-55g	17.5					
	Canh bí xanh	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				602.0					
Thứ 3 (27/1)	Gà chiên sốt mặn ngọt	90g	60g-65g	221.4	18%	23%	59%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Khoai tây hầm thịt	70g.10g	55g-60g	55.9					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh thịt nấu chua	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				595.6					
Thứ 4 (28/1)	Thịt luộc	60g	40g-45g	213.6	20%	25%	55%	Sữa Chua Hanoimilk 1 hộp	
	Đậu phụ sốt cà chua	80g	50g-55g	95					
	Su su, cà rốt xào	70g	50g-55g	18.2					
	Canh bắp cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				624.6					
Thứ 5 (29/1)	Tôm rang thịt	25g.35g	30g-35g	222.4	19%	24%	57%	Bánh Tráng An 1 cái	
	Trứng tráng hành	0.8q	35g-40g	87.7					
	Su hào xào	70g	50g-55g	19.6					
	Canh mùng tơi	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				628.7					
Thứ 6 (30/1)	Thịt kho tàu	60g	40g-45g	213.6	18%	22%	60%	Sữa Hanoimilk 1 hộp	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	35g-40g	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					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC
Phan Đức Long