



# 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 TIÊU HỌC TAM HƯNG

Tuần từ 23/2/2026 - 27/2/2026

| Thứ             | Thực đơn              | Định lượng TP |             | Năng lượng   | Tỷ lệ (%) |       |        | Quà chiều                      | Ghi chú |
|-----------------|-----------------------|---------------|-------------|--------------|-----------|-------|--------|--------------------------------|---------|
|                 |                       | Sống          | Chín        |              | Protein   | Lipit | Glucid |                                |         |
| Thứ 2<br>(23/2) | Thịt quay ngũ vị      | 60g           | 40g-45g     | 213.6        | 17%       | 25%   | 58%    | Sữa<br>Hanoimilk<br>1 hộp      |         |
|                 | Su su xào 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        |           |       |        |                                |         |
|                 | <b>Tổng Calo</b>      |               |             | <b>619.5</b> |           |       |        |                                |         |
| Thứ 3<br>(24/2) | Gà chiên muối         | 90g           | 60g-65g     | 217.8        | 18%       | 26%   | 56%    | Bánh Tráng<br>An<br>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        |           |       |        |                                |         |
|                 | <b>Tổng Calo</b>      |               |             | <b>567.1</b> |           |       |        |                                |         |
| Thứ 4<br>(25/2) | Thịt sốt chua ngọt    | 60g           | 40g-45g     | 213.6        | 19%       | 27%   | 54%    | Sữa Chua<br>Hanoimilk<br>1 hộp |         |
|                 | Chả cá chiên          | 80g           | 50g-55g     | 53.1         |           |       |        |                                |         |
|                 | Su hào xào            | 70g           | 50g-55g     | 18.2         |           |       |        |                                |         |
|                 | Canh bí xanh nấu thịt | 15g.2g        | 180ml-220ml | 7.4          |           |       |        |                                |         |
|                 | Cơm trắng             | 110g          | 200g-220g   | 266.2        |           |       |        |                                |         |
|                 | <b>Tổng Calo</b>      |               |             | <b>558.5</b> |           |       |        |                                |         |
| Thứ 5<br>(26/2) | Bò nấu cà ri          | 35g.50g       | 60g-65g     | 204.05       | 18%       | 25%   | 57%    | Bánh Tráng<br>An<br>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        |           |       |        |                                |         |
|                 | <b>Tổng Calo</b>      |               |             | <b>593.4</b> |           |       |        |                                |         |
| Thứ 6<br>(27/2) | Nạc thăn chiên xù     | 55g           | 40g-45g     | 195.8        | 17%       | 25%   | 58%    | Sữa<br>Hanoimilk<br>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        |           |       |        |                                |         |
|                 | <b>Tổng Calo</b>      |               |             | <b>582.1</b> |           |       |        |                                |         |

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC  
Phan Đức Long