



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 20/10/2025 - 24/10/2025

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (20/10)	Gà tấm bột rán	90g	55g-60g	221.4	19%	31%	60%	Sữa Hanoimilk	
	Khoai tây hầm thịt xay	70g.15g	50g-55g	73					
	Bắp cải xào hành	70g	45g-55g	17.5					
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
	Tổng Calo			588.3					
Thứ 3 (21/10)	Thịt xay, cà rốt rim hành	60g	40g-45g	213.6	20%	28%	59%	Sữa Hanoimilk	
	Trứng trắng hành	0,8q	50g-55g	75.0					
	Bí xanh xào	70g	45g-55g	15.4					
	Canh rau ngót nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
	Tổng Calo			604.8					
Thứ 4 (22/10)	Thịt sốt chua ngọt	60g	40g-45g	213.6	20%	28%	60%	Sữa Hanoimilk	
	Thịt xay rim ngô ngọt, cà rốt	20g.30g	20g-30g	87.7					
	Su su xào	70g	45g-55g	18.9					
	Canh chua dứa thịt	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
	Tổng Calo			618.0					
Thứ 5 (23/10)	Bò xay hầm củ quả	40g.50g	45g-55g	114	21%	29%	60%	Sữa Hanoimilk	
	Đậu phụ tẩm hành	80g	55g-60g	216					
	Cải thảo xào hành	70g	45g-55g	15.4					
	Canh mùng tơi	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
	Tổng Calo			644.4					
Thứ 6 (24/10)	Thịt nạc chiên xù	58g	40g-45g	206.5	20%	31%	58%	Sữa Hanoimilk	
	Chả cá sốt	30g	20g-30g	36					
	Bí đỏ xào	70g	45g-55g	18.9					
	Canh cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	13.5					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
	Tổng Calo			565.3					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC

Phan Đức Long