



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 27/10/2025 - 31/10/2025

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (27/10)	Thịt quay ngũ vị	60g	40g-45g	213.6	19%	30%	59%	Sữa Hanoimilk	
	Thịt xay rim ngô ngọt, cà rốt	20g.30g	35g-40g	87.7					
	Bí xanh xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh rau ngót nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				595.2					
Thứ 3 (28/10)	Gà chiên muối	90g	65g-70g	221.4	20%	31%	58%	Sữa Hanoimilk	
	Khoai tây hầm thịt	70g.10g	60g-65g	55.2					
	Cải thảo xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh bầu nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				594.9					
Thứ 4 (29/10)	Thịt kho tàu	60g	40g-45g	213.6	18%	28%	60%	Sữa Hanoimilk	
	Trứng tráng hành	0,8q	50g-55g	75					
	Su su, cà rốt xào	70g	50g-55g	18.2					
	Canh chua dưa thịt	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				604.6					
Thứ 5 (30/10)	Tôm chiên	40g	25g-30g	182.4	20%	31%	58%	Sữa Hanoimilk	
	Chả cá sốt	30g	20g-25g	53.4					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	19.6					
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	290.4					
Tổng Calo				554.4					
Thứ 6 (31/10)	Thịt xay, cà rốt rim mặn	60g	40g-45g	213.6	19%	29%	59%	Sữa Hanoimilk	
	Đậu phụ sốt cà chua	80g	60g-65g	136					
	Bí đỏ xào	70g	50g-55g	18.9					
	Canh cải nấu thịt	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