

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngõ Thỉ Nhậm, P. Hà Đông - TP. Hà Nội.

Hotline: 0947.65.8858

Email: phungkieu.jsc@gmail.com

THỰC ĐƠN TUẦN HỌC SINH TUẦN

Bếp ăn: TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ LƯƠNG I

Thực đơn có thể thay đổi do ngoại cảnh thời tiết thiên tai dịch bệnh)

Tuần 12- Từ ngày 24/11/2025 đến 28/11/2025

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau sơ (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt lợn chiên xù	55g	215	
		Đậu trạch xào thịt gà	30g+ 60g	90	
		Canh củ quả nấu thịt	30g+3g	16	
		Dưa hấu	100g	26	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa uống ZinZin+ bánh gạo An An	1 hộp + 1 cái	115	
		Tổng		874	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Trứng đúc thịt	18+ 1,1 quả	212	
		Giò lụa rim tiêu	35g	110	
		Bắp cải xào	75g	22	
		Canh bí xanh hầm xương	30g+10g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Xôi lạc + muối vừng	1 bát	125	
		Tổng		893	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Cá fillet chiên	65g	212	
		Mọc viên sốt cà chua	50g + cà chua	110	
		Su su xào	75g	22	
		Canh bí đỏ nấu đậu xanh	30g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa chua vinamilk	1 hộp	74	
		Tổng		842	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Gà chiên KFC	70g	165	
		Bí đỏ xào thịt	10g+70g	80	
		Canh cải ngọt nấu thịt	30g+3g	12	
		Chuối chín	1 quả	90	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa Mộc Châu+ Bánh tito trứng nướng	1 hộp + 1 cái	115	
		Tổng		874	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Thịt băm rang hành nhĩ	75g	183	
		Đậu thịt sốt cà chua	75g	75	
		Cải ngọt xào	75g	22	
		Canh chua nấu thịt	30g+3g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa Kun hoa quả 100ml	1 hộp	105	
		Tổng		809	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU



GIÁM ĐỐC

Kiên Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Yến