

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngô Thị 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 13- Từ ngày 01/12/2025 đến 05/12/2025

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	DL sống sau sơ (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (trải nghiệm)	BỮA TRƯA	Cơm rang thập cẩm	140-180	525	
		Đùi gà chiên KFC	115-120g	215	
		Canh bắp cải nấu thịt	35g+3g	12	
		Xúc xích chiên	55g	110	
	BỮA PHỤ				
		Tổng		862	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Bò nấu khoai lang	50g+ củ quả	176	
		Trứng tráng hành	1 quả	78	
		Bắp cải xào cà rốt	75g	22	
		Canh củ quả nấu thịt	35g+3g	22	
		Cơm trắng	110g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa Mộc Châu	1 hộp	75	
		Tổng		785	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Tôm nõn rim thịt	20g+50g	215	
		Đậu phụ tẩm hành	75g	105	
		Cải ngọt xào	75g	16	
		Canh chua thả giá	30g+3g	26	
		Cơm trắng	110g	378	
	BỮA PHỤ	Phở gà xé	1 bát	125	
		Tổng		865	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Cá fillet chiên xù lắc phomai	70g	215	
		Bí đỏ xào thịt	70	110	
		Canh cải thảo nấu thịt	30g+3g	13	
		Thanh Long	100g	26	
		Cơm trắng	110g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa uống Kun 110ml + bánh gạo An An	1 hộp	74	
		Tổng		850	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Thịt kho tàu	75g	212	
		Chả lụa rim	35g	110	
		Cải thảo xào	80g	22	
		Canh khoai môn nấu thịt	35g+3g	12	
		Cơm trắng	110g	412	
	BỮA PHỤ	Bánh bông lan bơ nho 26 g Bibica	1 gói	90	
		Tổng		858	

