

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngõ 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 14 - Từ ngày 08/12/2025 đến 12/12/2025

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau sơ (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt lợn sốt cà chua	75g	195	
		Bí đỏ xào thịt	70g	105	
		Canh cải xanh nấu thịt	30g+3g	16	
		Dưa hấu	100g	26	
		Cơm gạo dẻo	110g	378	
	BỮA PHỤ	Sữa Kun 110ml + Bánh tipo trứng nướng	1 hộp+ 1 gói	90	
		Tổng		810	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Cá rô phi lê chiên xù	70g+ cà chua	175	
		Trứng đào cà chua	1 quả	78	
		Bắp cải xào	75g	22	
		Canh củ quả nấu thịt	30g+3g	22	
		Cơm gạo dẻo	110g	412	
	BỮA PHỤ	Cháo gà đậu xanh	1 bát	125	
		Tổng		834	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Thịt kho tàu	75g	212	
		Đậu phụ sốt cà chua	70g	110	
		Cải ngọt xào	80g	22	
		Canh bí đỏ nấu đậu xanh	30g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g	412	
	BỮA PHỤ	SDD Mộc châu 110ml	1 hộp	74	
		Tổng		842	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Trứng gà kho thịt	1/2 quả trứng +50g	185	
		Su su xào thịt	70g	110	
		Canh thịt nấu chua thả giá	35g+3g	13	
		Dưa vàng	100g	30	
		Cơm gạo dẻo	110g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa Zin Zin 110ml+ Bánh belgi mềm Tràng An	1 hộp+ 1 gói	90	
		Tổng		840	
THỨ 6	BỮA TRƯA				
		Mỳ ý sốt bò bằm	140-180	545	
		Gà tấm bột chiên KFC	70g	190	
	BỮA PHỤ	Bánh bông lan bơ sữa Bibica 30g	1 gói	90	
		Tổng		825	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU



GIÁM ĐỐC

Hiền Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Yến