

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngô Thi 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 15- Từ ngày 15/12/2025 đến 19/12/2025

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau sơ (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt lợn kho tàu	75g	163	
		Bắp cải xào thịt	10g+ 70g	105	
		Canh củ quả nấu thịt	30g+3g	16	
		Thanh long	100g	50	
		Cơm gạo dẻo	110g	378	
	BỮA PHỤ	Sữa vinamilk 110ml + Bánh cosy	1 hộp+ 1 gói	90	
		Tổng		802	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Bò nấu cà ri khoai lang	50g+ củ quả	176	
		Trứng tráng hành	1 quả	78	
		Cải ngọt xào nấm	75g	22	
		Canh chua nấu nấu thịt	30g+3g	16	
		Cơm gạo dẻo	110g	378	
	BỮA PHỤ	Cháo thịt hạt sen	1 bát	105	
		Tổng		775	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Tôm nõn rim thịt	20g+ 50g	205	
		Fillet gà chiên xù	45g	240	
		Giá đỗ xào	70g	450	
		Canh bí đỏ nấu đậu xanh	30g+3g	16	
		Cơm gạo dẻo	110g	378	
	BỮA PHỤ	Bánh Kính đô lá dứa 40g	1 gói	74	
		Tổng		1363	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Cá fillet chiên xù	70g	195	
		Bí đỏ xào thịt	70	110	
		Canh cải xanh nấu thịt	30g+3g	13	
		Dưa hấu	100g	26	
		Cơm gạo dẻo	110g	378	
	BỮA PHỤ	Sữa uống Kun 110ml + Bánh gạo An	1 hộp	90	
		Tổng		812	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Gà rang lá chanh	85g	212	
		Đậu thịt sốt cà chua	70g	110	
		Cải thảo xào cà rốt	75g	22	
		Canh cải ngọt nấu thịt	30g+3g	16	
		Cơm gạo dẻo	110g	378	
	BỮA PHỤ	Bánh Bông bang con cá Orion	1 cái	82	
		Tổng		820	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU



GIÁM ĐỐC

Quang Huy



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Yên