

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 16- Từ ngày 22/12/2025 đến 26/12/2025

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	DL sống sau sc (gram)	Định lượng Kcal
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt lợn sốt cà chua	70g	215
		Thịt gà xào củ quả	30g+60g	90
		Canh bầu nấu thịt	30g+3g	16
		Chuối chín	1 quả# 95g	90
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412
	BỮA PHỤ	Sữa uống ZinZin+ bánh gạo An An	1 hộp + 1 cái	115
	Tổng		938	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Trứng đúc thịt	18+ 1,1 quả	212
		Giò lụa rim tiêu	40g	110
		Bắp cải xào	75g	22
		Canh bí đỏ nấu đậu xanh	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
		Cải ngọt xào	75g	22
		Canh củ quả nấu thịt	30g	12
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412
	BỮA PHỤ	Sữa uống yakult 65ml	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 xanh nấu thịt	30g+3g	12
		Thanh Long	105g	34
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412
	BỮA PHỤ	Sữa Mộc Châu+ bánh belgi mềm	1 hộp + 1 cái	115
	Tổng		818	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Chả tôm rau củ	20g + 45g mọc thịt + củ quả	202
		Đậu 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		828	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

CÔNG TY

CỔ PHẦN

PHÙNG KIỀU

Q. HÀ ĐÔNG, TP. HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC

Hiệu Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Yến