

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

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 21 Từ ngày 26/01/2026 đến 30/01/2026

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	DL sống sau sơ (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt quay xá xíu	80g	215	
		Su su xào thịt gà	30g+ 60g	90	
		Canh mồng tơi nấu thịt	20g+3g	16	
		Dưa hấu	100g	26	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa uống Kun 110ml+ tipo trứng nướng	1 hộp	74	
		Tổng		833	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Bò nấu sốt vang	50g+ củ quả	176	
		Trứng tráng hành	1 quả	78	
		Bắp cải xào cà rốt	75g	22	
		Canh bầu nấu thịt	30g+3g	22	
		Cơm gạo dẻo	110g	412	
	BỮA PHỤ	Cháo gà đậu xanh	1 bát	125	
		Tổng		835	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Thịt kho củ cải	60g+30g	212	
		Đậu thịt sốt cà chua	70g	110	
		Cải chíp xào nấm	75g	22	
		Canh bí xanh nấu thịt	30g+3g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa uống probil 65ml	1chai	70	
		Tổng		838	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Cá fillet sốt chua ngọt	68g	215	
		Thịt lợn xào khoai tây	15g+ 65g	105	
		Canh cải xanh nấu thịt	25g+3g	13	
		Chuối chín	1 quả		
		Cơm gạo dẻo	110g	412	
	BỮA PHỤ	Bánh bao thập cẩm	1 cái	110	
		Tổng		855	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Mỳ ý sốt bò băm	140-180	545	
		Gà tấm bột chiên KFC	60g	190	
		Sữa Vinamilk 110ml	1chai	74	
	BỮA PHỤ				
		Tổng		809	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

