

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 21 - Từ ngày 02/02/2026 đến 06/02/2026

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau se (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thăn lợn chiên xù	55g	185	
		Khoai tây xào thịt	70g	90	
		Canh cải xanh nấu thịt	30g+3g	16	
		Chuối chín	1 quả	90	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	378	
	BỮA PHỤ	Sữa Kun hoa quả 110ml + B:	1 hộp + 1 cái	90	
		Tổng		849	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Thịt băm sốt cà chua	65g	212	
		Trứng đúc thịt	10g+1 trứng	110	
		Bắp cải xào	75g	22	
		Canh bầu nấu thịt	30g+3g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Cháo thịt bí đỏ	1 bát	125	
		Tổng		893	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Gà rang gừng	90g	183	
		Đậu thịt sốt cà chua	75g	75	
		Cải thảo xào	75g	22	
		Canh bí xanh nấu thịt	30g+3g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	378	
	BỮA PHỤ	Sữa Mộc Châu 110	1 hộp	74	
		Tổng		744	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Cá fillet rang muối	68g	165	
		Su su xào thịt	70g	80	
		Canh mồng tơi nấu thịt	25g+3 g	12	
		Dưa hấu	100g	26	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	378	
	BỮA PHỤ	Caramen	1 hộp	115	
		Tổng		776	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Bò nấu sốt vang	50g+ 35g khoai	185	
		Ruốc gà	30g	64	
		Rau cải ngọt xào	75g	22	
		Canh bí đỏ nấu đậu xanh	30g+ 5g	6	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	378	
	BỮA PHỤ	Bánh mỳ tươi Kinh đô vị socola	1 cái	93	
		Tổng		748	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU
CÔNG TY CỔ PHẦN
PHÙNG KIỀU
GIÁM ĐỐC
Trần Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU
TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ LƯƠNG I
LỊCH SỬ TRƯỞNG
Nguyễn Thị Yên