

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 22 Từ ngày 09/02/2026 đến 13/02/2026

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	DL sống sau sc (gram)	Kcal
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Cá fillet chiên vùng	70g	215
		Lườn gà xào khoai tây	30g+ 65g	105
		Canh cải xanh nấu thịt	30g+3g	16
		Chuối chín	1 quả	90
		Cơm gạo dẻo	110g	378
	BỮA PHỤ	SDD TT ADM GOLD 110ml + Bánh TIPO cuộn kem	1 hộp	73,4
		Tổng		877,4
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	Xôi đậu xanh + muối vùng	1 bát	125
		Tổng		835
THỨ 4	BỮA TRƯA	Thịt kho tàu	75g	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	Bánh bông lan bơ nhỏ 26 g Bibica	1 gói	90
		Tổng		858
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Tôm viên sốt cà chua	15g+ 40g mộc+15g thịt	185
		Susu xào thịt	70g	110
		Canh mỏng toi nấu thịt	25g+3g	13
		Dưa hấu	100g	26
		Cơm gạo dẻo	110g	412
	BỮA PHỤ	Sữa uống Kun 110ml+ tipo trứng nướng	1 hộp	74
		Tổng		820
THỨ 6	BỮA TRƯA	Mỳ ý sốt bò bằm	140-180	545
		Gà tấm bột chiên KFC	60g	190
		Sữa Mộc Châu 110ml	1 hộp	74
	BỮA PHỤ			
		Tổng		809

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

CỔ PHẦN
PHÙNG KIỀU

GIÁM ĐỐC

Quang Huy

TRƯỜNG TIỂU HỌC
PHÚ LƯƠNG I

BAN GIÁM HIỆU

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Yến