

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: 0947.65.8106 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 25- Từ ngày 02/03/2026 đến 06/03/2026

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau sc (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt rim đậu phụ	50g+ 50g	185	
		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	Bánh cuộn kem	1 cái	80	
	Tổng			809	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Nạc vai sốt cà chua	70g	212	
		Trứng đúc thịt	10+ 1,1 quả	110	
		Bắp cải xào	75g	22	
		Canh bí xanh nấu thịt	30g+3g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Xôi thịt băm	1 bát	125	
	Tổng			893	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Tôm viên rau củ sốt chua ngọt	15+ 40g mộc+ 10g thịt+ rau củ	183	
		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 Mộc Châu 110ml	1 hộp	74	
	Tổng			778	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Fillet gà lác phomai	68g	165	
		Bí đỏ xào thịt	10g+70g	80	
		Canh cải xanh nấu thịt	30g+3g	12	
		Chuối chín	1 quả	90	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Caramen	1 hộp	115	
	Tổng			874	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Cá fillet chiên	65g	212	
		Mộc viên sốt cà chua	50g + cà chua	110	
		Khoai tây xào	70g	22	
		Canh cải thảo nấu thịt	30g	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	412	
	BỮA PHỤ	Sữa Kun hoa quả 100ml	1 hộp	74	
	Tổng			842	



BAN GIÁM HIỆU

