

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngõ Thi Nhậm, P. Hà Đông - TP. Hà Nội.

Hotline: 0947.65.8858

Email: phungkiem.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 30 - Từ ngày 20/04/2026 đến 24/04/2026

Thứ	Bữa ăn	Món ăn	DL sống sau sơ (gram)	DL chín (gram)	Kcal	Ghi chú
THỨ 2 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt lợn chiên xù	55g	50-60	185	
		Khoai tây xào thịt	70g	60-65	75	
		Canh cải xanh nấu thịt	30g+3g	200-220 ml	16	
		Sữa chua Elovi vị Xoài	70g	70g	70	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	180-220	378	
	BỮA PHỤ	Sữa kun hoa quả + chuối	1 hộp + 1 quả	110ml+ 90g	95	
	Tổng				819	
THỨ 3	BỮA TRƯA	Thịt băm sốt cà chua	65g	50-55	212	
		Trứng gà đảo bông	1 quả	35-40	110	
		Bắp cải xào	75g	50-60	22	
		Canh bầu nấu tôm khô	30g	200-220 ml	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	180-220	378	
	BỮA PHỤ	Sữa ADM ít đường Vinamilk	1 hộp	110ml	74	
	Tổng				808	
THỨ 4	BỮA TRƯA	Bò nấu sốt vang	50g+ 35g khoai	50-60	185	
		Ruốc lợn	30g	12-15	64	
		Rau cải ngọt xào	75g	50-60	22	
		Canh mướp nấu thịt	30g+ 5g	200-220 ml	6	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	180-220	378	
	BỮA PHỤ	Chè đậu đen đậu đỏ	1 bát		125	
	Tổng				780	
THỨ 5 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Gà rang gừng	80g	50-60	165	
		Su su xào thịt	70g	50-60	80	
		Canh mồng tơi nấu thịt	25g+3 g	200-220 ml	12	
		Sữa Yakult	65ml	65ml	52	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	180-220	378	
	BỮA PHỤ	Dưa hấu+ bánh su kem tròn	1 cái	85g+ 20g	90	
	Tổng				777	
THỨ 6	BỮA TRƯA	Cá fillet chiên xù	70g	60-70	183	
		Đậu thịt sốt cà chua	75g+15g	65-70	110	
		Cải chíp xào nấm	75g	50-60	22	
		Canh bí xanh nấu thịt	30g+3g	200-220 ml	12	
		Cơm gạo dẻo	110g-120g	180-220	378	
	BỮA PHỤ	Sữa Zinkid vị hoa quả	1 hộp	110ml	67	
	Tổng				772	

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU



GIÁM ĐỐC

Kiên Quang Huy



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Yên