Công ty CP Dịch vụ Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - Căn L4.04 (TT2), TTTM Hano Vid - 430 Cầu Am, P. Hà Đông, Tp. Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 11/2025

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGD

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) (1)	Tỷ lệ % (2)			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (10/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	Chè đỗ đen
	2. Thịt chiên xù	Thịt nạc	gr	51	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Xương cục	gr	10	45-50					
	5. Canh xương thịt củ quả	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (11/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	756.52	17.16	29.30	53.54	Xôi ngô
	2. Thịt rim xá xíu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	50	65-70					
	3. Đậu rán tẩm hành	Thịt bò xô	gr	15	40-45					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Khoai tây, cà rốt	gr	60	200-250					
		Bắp cải	gr	80						
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (12/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	770.33	15.93	33.70	50.37	Chuối tiêu Bánh kem xốp
	2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	49	35-40					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt sấn	gr	20	30-35					
	4. Su su xào tỏi	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Su su, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (13/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	783.93	16.10	35.70	48.20	Phở gà
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	70	35-40					
	3. Muối vừng lạc	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Khoai tây chiên	Lạc, vừng rang	gr	23	45-50					
	5. Canh bí đỏ thịt	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Bí đỏ	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 6 (14/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	775.97	16.39	34.66	48.95	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Nem thịt rán	Thịt nạc, thịt sấn	gr	13	30-35					
	4. Bí đỏ xào	Rau củ món nem	gr	30	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt	Khoai tây	gr	85	200-250					
	6. Dưa hấu	Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.
- (1) Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) (2) của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khác

Thực đơn gửi ngày: 07/11/2025

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG