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 01/2026

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-BGDĐT

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	
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220					
	2. Thịt bằm sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	62	40-45					
	3. Trứng rán	Thịt mỡ	gr	5	40-45					
Thứ 2	4. Cải chíp xào	Trứng gà	gr	63	45-50					Cháo thịt nạc
(05/01)	5. Canh bí xanh thịt bằm	Cải chíp	gr	85	200-250	770.76	17.97	33.18	48.85	
		Bí xanh	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220					
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	73	65-70					
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gr	80	40-45					
Thứ 3	4. Su hào thái sợi xào	Cà chua	gr	15	45-50					Chè đỗ đen cốt dừa
(06/01)	5. Canh bắp cải thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	65	200-250	756.52	17.16	29.30	53.54	
		Su hào	gr	80						
		Cải thảo	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220					
	2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	35	35-40					
	3. Chả nạc rim	Thịt mỡ	gr	10	30-35					
Thứ 4	4. Su su nạo sợi xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50					BBL O'live hương
(07/01)	5. Canh rau cải thịt	Chả nạc	gr	30	200-250	770.33	15.93	33.70	50.37	Cốm 30gr
		Su su, cà rốt	gr	85						
		Cải canh, cải ngọt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220					
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	70	35-40					
	3. Nem thịt rán	Thịt mỡ	gr	5	40-45					
Thứ 5	4. Cải ngọt xào	Rau củ món nem	gr	35	45-50					Xôi ngô
(08/01)	5. Canh thịt nấu chua	Cải ngọt	gr	85	200-250	783.93	16.10	35.70	48.20	
		Cà chua, dứa, giá..	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220					
	2. Gà sốt chua ngọt	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	20	30-35					
Thứ 6	4. Canh bí đỏ thịt gà	Khoai tây, cà rốt	gr	60	40-45					Phở gà
(09/01)	5. Dưa hấu	Bí đỏ	gr	35	200-250	775.97	16.39	34.66	48.95	
		Gia vị nấu, dầu ăn	gr	30						
		Dưa hấu	gr	80						
	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220					
	2. Thịt bằm rim mắm	Thịt nạc	gr	48	30-35					
	3. Cá fillet tẩm bột rán	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
Thứ 7	4. Cải thảo xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					Sữa Mộc Châu CĐ
(10/01)	5. Canh bí xanh nấu thịt	Cải thảo	gr	85	200-250	734.41	16.79	29.76	53.45	110ml
		Bí xanh	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	35						

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 khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 02/01/2026 — **Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026**

ĐẠI DIỆN CÔNG TY — **ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**