

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
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (12/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	756.49	17.48	33.83	48.69	Cháo thịt nạc
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	70	40-45					
	3. Đậu rán tẩm hành	Xương heo	gr	10	40-45					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh củ quả hầm xương	Bắp cải, cà rốt	gr	85	200-250					
		Khoai tây, củ cải	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 3 (13/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	BBL O'live hương khoai lang dừa 30gr
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	63	40-45					
	3. Trứng đào bông	Trứng gà	gr	63	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Su su, cà rốt	gr	90	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Bắp cải	gr	25	200-250					
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
Thứ 4 (14/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.76	19.09	33.12	47.79	Bún thịt nấu chua
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	100	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Canh bí đỏ thịt gà	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Dưa hấu	Bắp cải, cà rốt	gr	85	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 5 (15/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	50	30-35					
	3. Thịt băm sốt xá xíu	Cá basa fillet	gr	85	35-40					
	4. Su hào xào	Su hào, cà rốt	gr	85	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Cải ngọt, cải canh	gr	25	200-250					
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
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: 10/01/2026				Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026						
ĐẠI DIỆN CÔNG TY				ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG						