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-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 (19/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	Cháo thịt nạc
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	56	45-50					
	3. Trứng tráng cuộn	Xương heo	gr	15	35-40					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Cải ngọt/ Cải chíp	gr	85	200-250					
		Su hào, củ cải	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 3 (20/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	Phở gà
	2. Gà rán lắc phô mai	Thịt gà	gr	105	40-45					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	20	30-35					
	4. Dưa hấu	Khoai tây, cà rốt	gr	60	40-45					
	5. Canh bí đỏ thịt	Dưa hấu	gr	80	200-250					
		Bí đỏ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (21/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	BBL O'live hương Dứa 30gr
	2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	56	30-35					
	3. Thịt bằm rim mắm	Thịt mỡ	gr	10	35-40					
	4. Bắp cải xào	Cá basa	gr	55/30	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Bắp cải, cà rốt	gr	80	200-250					
		Cải canh, cải ngọt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (22/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Xôi ngô
	2. Thịt viên xá xíu	Thịt nạc	gr	55	40-45					
	3. Chả nạc rim mắm	Mỡ khổ	gr	5	30-35					
	4. Su hào xào	Chả nạc	gr	30	45-50					
	5. Canh cải thảo thịt bằm	Su hào, cà rốt	gr	90	200-250					
		Cải thảo	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (23/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	68	45-50					
	3. Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	gr	80	35-40					
	4. Su su xào tỏi	Su su, cà rốt	gr	90	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Bắp cải	gr	25	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		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 khác

Thực đơn gửi ngày: 16/01/2026

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG