

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 02/2026										
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-BGĐĐT										
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 (02/02)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	Phở gà
	2. Gà chua ngọt	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt xào rau củ	Thịt nạc	gr	24	35-40					
	4. Canh củ quả thịt gà	Ngô, đậu cove	gr	20	40-45					
	5. Dưa hấu	Cà rốt	gr	5	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 3 (03/02)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	783.93	16.10	35.70	48.20	BBL O'live hương khoai lang dừa 30gr
	2. Thịt viên sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	56	35-40					
	3. Trứng kho	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Đậu phụ	gr	15	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Trứng gà	gr	65	200-250					
		Cải ngọt/ Cải chíp	gr	85						
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (04/02)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	733.81	18.72	31.27	50.01	Chè đỗ đen
	2. Thịt xá xiu	Thịt nạc	gr	66	45-50					
	3. Đậu phụ tẩm hành	Đậu phụ	gr	80	35-40					
	4. Su hào thái sợi xào	Cà chua	gr	15	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Su hào, cà rốt	gr	90	200-250					
		Cải thảo	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (05/02)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Súp gà ngô nếp
	2. Chả cá thi là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	53	35-40					
	3. Thịt rim nước cốt dừa	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Su su nạo sợi xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
	5. Canh cải nấu xương thịt	Xương heo	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	85						
		Cải ngọt/ Cải canh	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (06/02)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	Sữa Vinamilk ADM CĐ 110ml
	2. Nem thịt rán	Thịt nạc	gr	30	40-45					
	3. Chả nạc rim	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Bắp cải xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Chả nạc	gr	30	200-250					
		Rau củ món nem	gr	30						
		Bắp cải	gr	80						
		Su hào, cà rốt	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
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: 30/01/2026				Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026						
ĐẠI DIỆN CÔNG TY				ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG						