

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 03/2026											
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		
Thứ 2 (02/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	787.18	18.11	31.11	50.78	Bún thịt nấu chua	
	2. Thịt kho trứng	Thịt nạc	gr	42	40-45						
	3. Gà xào ngô ngọt	Trứng gà	gr	32	35-40						
	4. Bắp cải/ Cải thảo xào	Thịt gà	gr	55	40-45						
	5. Canh thịt nấu chua	Ngô ngọt, cà rốt	gr	20	200-220						
		Bắp cải/ Cải thảo	gr	80							
		Cà chua, dưa, giá	gr	35							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30								
Thứ 3 (03/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	755.85	18.31	31.91	49.78	BBL O'live hương khoai lang dưa 30gr	
	2. Thịt băm sốt xá xiu	Thịt nạc	gr	71	35-40						
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gr	80	35-40						
	4. Su su xào tỏi	Cà chua	gr	15	40-45						
	5. Canh mùng toi thịt	Su su, cà rốt	gr	90	200-220						
		Mùng toi	gr	25							
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 4 (04/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	721.11	15.93	33.70	50.37	Chè đỗ đen cốt dừa	
	2. Cá fillet tẩm bột rán	Thịt nạc	gr	42	25-30						
	3. Thịt hầm khoai tây	Cá basa/ Cá rô fillet	gr	85/50	30-35						
	4. Su hào thái sợi xào	Khoai tây, cà rốt	gr	55	40-45						
	5. Canh cải thảo nấu thịt	Su hào, cà rốt	gr	85	200-220						
		Cải thảo	gr	25							
		Gia vị nấu, bột	gr	20							
	Dầu ăn	gr	15								
Thứ 5 (05/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	782.80	16.65	28.09	55.26	Súp gà ngô nầm	
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	58	40-45						
	3. Trứng tráng hành mùi	Xương heo	gr	10	25-30						
	4. Bí đỏ xào	Trứng gà	gr	63	40-45						
	5. Canh cải nấu xương thịt	Bí đỏ	gr	85	200-220						
		Cải canh, cải ngọt	gr	30							
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30								
Thứ 6 (06/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	779.13	17.62	28.12	54.26	Sữa Mộc Châu CD 110ml	
	2. Gà kho gừng nghệ	Thịt gà	gr	105	40-45						
	3. Nem thịt rán	Thịt nạc	gr	12	30-35						
	4. Canh bắp cải thịt	Thịt mỡ	gr	5	40-45						
	5. Dưa hấu	Rau củ món nem	gr	35	200-220						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30							
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
	Dưa hấu	gr	80								
<i>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.</i>											
Thực đơn gửi ngày: 27/02/2026						Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026					
ĐẠI DIỆN CÔNG TY						ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG					