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 09/2025

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 sống (1)	Năng lượng (Kcalo) (2)	Tỷ lệ % (3)			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (29/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	778.29	30.95	29.57	97.07	Cháo gà đỗ xanh
	2. Gà om sả	Thịt gà	gr	105					
	3. Nem thịt rán	Thịt nạc, mỡ khổ	gr	13					
	4. Bắp cải xào	Rau củ món nem	gr	30					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	85					
	6. Dưa hấu	Bí xanh	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
		Dưa hấu	gr	80					
Thứ 3 (30/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	771.16	33.44	28.90	94.30	Bún thịt nấu chua
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	60					
	3. Trứng tráng cuộn	Thịt sấn	gr	10					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Xương cục	gr	10					
	5. Canh rau cải nấu xương	Trứng gà	gr	65					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65					
		Cải canh	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	10					
Thứ 4 (01/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	708.80	30.50	24.31	91.99	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	70					
	3. Đậu hũ non sốt thịt bằm	Đậu phụ	gr	80					
	4. Bí xanh xào tỏi	Dứa quả	gr	20					
	5. Canh thịt rau ngót	Bí xanh	gr	90					
		Rau ngót	gr	10					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	20					
Thứ 5 (02/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	766.16	31.70	19.60	115.71	Chuối tiêu & Bánh
	2. Cá fillet tẩm bột rán	Thịt nạc	gr	40					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt sấn	gr	10					
	4. Bí đỏ xào	Cá basa fillet	gr	85					
	5. Canh thịt nấu chua	Ngô ngọt	gr	15					
		Bí đỏ	gr	85					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 6 (03/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	771.25	34.36	28.26	94.85	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt rim xá xíu	Thịt nạc	gr	50					
	3. Chả nạc rim	Thịt sấn	gr	10					
	4. Su su xào tỏi	Chả nạc	gr	30					
	5. Canh bắp cải thịt	Cà chua	gr	15					
		Su su, cà rốt	gr	90					
		Bắp cải	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 7 (04/10)									

Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

- (1) Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - (3) Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) (2) của một bi

Thực đơn gửi ngày: 26/09/2025

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG