

**BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN 4 THÁNG 11**

Bữa trưa	Ngày tháng năm	Thực đơn	Thành phần chính	ĐL Sóng	ĐVT	Năng lượng(Kcal)	Tỷ lệ %		
							Protein	Lipid	Glucid
Thứ 2	24/11/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	848.4	21.5	12.6	83.5
		Thịt băm sốt đậu	Thịt xay	60	g				
			Đậu phụ	30	g				
			Cà chua	5	g				
		Xúc xích xào thập cẩm	Xúc xích	10	g				
			Ngô ngọt	20	g				
			Cà rốt	10	g				
		Bí ngô non xào	Bí đỏ	100	g				
		Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Dưa hấu	Dưa hấu	80	g						
Thứ 3	25/11/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	842.6	21.1	13.2	82.3
		Gà rang sả	Gà góc tư	80	g				
		Chả lá lốt	Thịt xay	20	g				
			Lá lốt	5	g				
		Củ quả luộc	Su su	90	g				
			Củ cải ta	10	g				
		Canh chua nấu thịt	Giá đỗ	20	g				
			Cà chua	5	g				
			Thịt xay	3	g				
		Bánh Hữu Nghị	Bánh Daisy	1	cái				
Thứ 4	26/11/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	833.9	20.8	14.1	80.2
		Xiu mại sốt cà chua	Thịt xay	70	g				
			Cà chua	10	g				
		Trứng hấp thịt băm	Trứng gà	1	quả				
			Thịt xay	2	g				
		Giá đỗ cà rốt xào	Giá đỗ	90	g				
			Cà rốt	10	g				
		Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh	25	g				
Thịt xay	3		g						
Sữa VNM	Sữa Vinamilk	1	hộp						
Thứ 5	27/11/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	858.3	21	15.8	81.3
		Tôm chiên xù	Tôm	50	g				
		Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	70	g				
			Cà chua	5	g				
		Bắp cải luộc	Bắp cải	100	g				
		Canh đu đủ nấu thịt	Đu đủ xanh	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Bánh gạo	Bánh Mesi	1	cái						
Thứ 6	28/11/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	859.8	20.8	14.8	83
		Cá chiên giòn	Cá rô phi	80	g				
		Thịt xào su su	Thịt xay	10	g				
			Su su	25	g				
		Khoai tây xào	Khoai tây	100	g				
		Canh cải thảo nấu thịt	Cải thảo	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Chuối	Chuối	1	quả						

Lưu ý: Rau củ, quả có thể thay đổi theo ngày do hết thời vụ hoặc biến động thị trường.

Chúc quý khách ngon miệng

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Xuân Cường

