

BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 12

Bữa trưa	Ngày tháng năm	Thực đơn	Thành phần chính	ĐL Sống	ĐVT	Năng lượng(Kcal)	Tỷ lệ %		
							Protein	Lipid	Glucid
Thứ 2	1/12/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	832.5	21.4	12	82.1
		Thịt chiên lá mắc mật	Thịt mỡ sấn	65	g				
			Lá mắc mật	1	g				
		Đậu Tứ Xuyên	Đậu phụ	70	g				
		Bắp cải cà rốt xào	Bắp cải	70	g				
			Cà rốt	20	g				
		Canh đu đủ nấu thịt	Đu đủ xanh	25	g				
Thịt xay	3		g						
Dưa hấu	Dưa hấu	80	g						
Thứ 3	2/12/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	850.1	21.1	13.1	83.5
		Gà rang gừng	Gà góc tư	80	g				
		Chả lá lốt	Thịt xay	20	g				
			Lá lốt	5	g				
		Cải thảo luộc	Cải thảo	90	g				
		Canh củ quả nấu thịt	Khoai tây	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Thanh long	Thanh long	80	g						
Thứ 4	3/12/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	837	20.5	13.9	81.2
		Thịt băm sốt cà chua	Thịt xay	70	g				
			Cà chua	10	g				
		Trứng rán hành	Trứng gà	1	quả				
		Su su cà rốt xào	Su su	80	g				
			Cà rốt	20	g				
		Canh chua nấu thịt	Giá đỗ	20	g				
Cà chua	5		g						
Sữa VNM	Sữa Vinamilk	1	hộp						
Thứ 5	4/12/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	844	20.5	13.9	82.2
		Bò sốt vang	Thịt bò	60	g				
			Khoai tây	20	g				
			Cà rốt	10	g				
		Xúc xích xào thập cẩm	Xúc xích	10	g				
			Ngô ngọt	20	g				
		Khoai tây xào	Cà rốt	10	g				
Khoai tây	100		g						
Canh cải thảo nấu thịt	Cải thảo	25	g						
	Thịt xay	3	g						
Bánh Hữu Nghị	Bánh kem xốp	1	cái						
Thứ 6	5/12/2025	Com trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	854.6	20.6	14.3	83.1
		Cá chiên xù	Cá basa	80	g				
		Thịt xào su su	Thịt xay	10	g				
			Su su	25	g				
		Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	100	g				
		Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải	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 TRƯỞNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Nguyễn Tiến Cường