

BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN 2 THÁNG 12

Bữa trưa	Ngày tháng năm	Thực đơn	Thành phần chính	ĐL Sổng	ĐVT	Năng lượng(Kcal)	Tỷ lệ %		
							Protein	Lipid	Glucid
Thứ 2	8/12/2025	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	839.6	23.3	14.5	78
		Thịt xay rim	Thịt lợn mông sấn	70	g				
		Đậu tâm hành	Đậu phụ	70	g				
		Bắp cải luộc	Bắp cải	100	g				
		Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Dưa hấu	Dưa hấu	80	g						
Thứ 3	9/12/2025	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	836.3	25	13.2	77.5
		Cá kho	Cá basa	80	g				
		Giò rim	Giò lụa	25	g				
		Bí ngô non xào	Bí ngô non	100	g				
		Canh cải thảo nấu thịt	Cải thảo	25	g				
			Thịt xay	3	g				
Sữa VNM	Sữa VNM	1	hộp						
Thứ 4	10/12/2025	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	859.8	23.5	16.2	78.5
		Thịt rim trứng cút	Thịt xay	60	g				
			Trứng cút	2	quả				
		Xúc xích khoai tây xào	Xúc xích	10	g				
			Khoai tây	30	g				
		Cải thảo luộc	Cải thảo	100	g				
Canh củ quả nấu thịt	Củ cải	15	g						
	Cà rốt	10	g						
	Thịt xay	3	g						
Chuối	Chuối	1	quả						
Thứ 5	11/12/2025	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	846.8	24.2	14.6	78
		Tôm chiên xù	Tôm	60	g				
		Trứng kho	Trứng gà	1	quả				
		Su su cà rốt luộc	Su su	80	g				
			Cà rốt	10	g				
		Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải	25	g				
Thịt xay	3		g						
Bánh Hữu Nghị	Bánh kem xốp	1	cái						
Thứ 6	12/12/2025	Cơm trắng	Gạo Bắc Hương	140	g	832.2	22	18.5	73.1
		Gà rotì nước dứa	Gà góc tư	80	g				
		Chả lá lốt	Thịt xay	10	g				
			Lá lốt	5	g				
		Khoai tây chiên	Khoai tây	95	g				
			Mướp hương	10	g				
Canh mướp mỏng toi	Mỏng toi	15	g						
	Thịt xay	3	g						
Ôi	Ôi	80	g						

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 Liên Cường