

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ QUỐC TẾ HÀ THÀNH

Trụ sở chính: Tầng 2, Toà nhà CT4 The Pride, Khu đô thị mới An Hưng, Phường La Khê, Quận Hà Đông,

Thành phố Hà Nội, Việt Nam

Điện thoại: 024 9996 7799

Email: contact@haseca.com

Hotline: 0967. 741. 866

Website: www.haseca.com



THỰC ĐƠN TUẦN HỌC SINH

Bếp ăn: **TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ CƯỜNG**

Thực đơn có thể thay đổi do ngoại cảnh thời tiết thiên tai dịch bệnh

Từ ngày 29/9/2025 đến 03/10/2025

THỨ	Thứ 2	ĐL chín (gram)	Kcal	Thứ 3	ĐL chín (gram)	Kcal	Thứ 4						Thứ 5 (bữa ăn học đường)	ĐL chín (gram)	Kcal	Thứ 6	ĐL chín (gram)	Kcal
							Khối 1			Khối 2345								
							Món	ĐL chín (gram)	Kcal	Món	ĐL chín (gram)	Kcal						
BỮA TRƯA	Gà kho gừng	70	318	Trứng đúc tôm thịt	60g	225	Bò hầm củ quả	70g	190	Mỳ ý	130g-150g	200	Thịt lợn luộc chấm muối	50g	295	Thịt kho cốt dừa	60g	260
							Thịt băm rang hành	40g	156	Sốt bò spaghetti	Sốt 200g, thịt bò băm 40g	318						
	Chả lụa rim mắm	35	181	Thịt lợn rim	35-40g	155	Canh bí đỏ nấu thịt	200ml	15	Khoai tây chiên	50-55g	79	Khoai tây xào thịt	50-55g	95	Trứng tráng hành	35-40g	100
							Cơm trắng	180-200g	413									
	Bắp cải xào cà rốt	55	25	Bí đỏ xào tỏi	50-55g	25							Chuối chín	1q	56	Rau mồng xào tỏi	50-55g	25
	Canh bí xanh nấu thịt	200ml	12	Canh rau ngót nấu thịt	200ml	15							Canh cải thảo cà chua nấu thịt	200ml	16	Canh chua	200ml	17
Cơm trắng	180g - 200g	413	Cơm trắng	180g - 200g	413							Cơm trắng	180g - 200g	413	Cơm trắng	180g - 200g	413	
BỮA PHỤ	Cháo thịt hầm bí đỏ	1 bát	127	Chè đậu xanh hạt sen	1 bát	186	Bánh mì Staff	1 cái	342	Bánh mì Staff	1 cái	342	Sữa chua	1 hộp 100g	61	Sữa hộp ADM	1 hộp 110ml	83
Tổng		1076		Tổng		1019	Tổng		1116	Tổng		939	Tổng		936	Tổng		898

Hà Nội, ngày 25 tháng 9 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC
Mai Việt Anh

Ban giám hiệu



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Liên