



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC

Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Đông Anh, Thành phố Hà Nội

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TIỀN PHONG
THÁNG 03/2026**



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
 Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Đông Anh, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TIỀN PHONG
 (Áp dụng từ trong Tháng 03/2026)

Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 03/2026 như sau:

Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Tỷ lệ %			
							Protein	Lipit	Glucid	
Tiêu chuẩn							535-713	13-20	20-30	55-65
Thứ 1 (02/03)	Thứ 2 (02/03)	Cơm trắng	Thịt xay rim mắm	Nui sốt thịt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh thịt	709,1	18,5	23,8	57,7
	Thứ 3 (03/03)	Cơm trắng	Tôm rang muối	Đậu rán tẩm hành	Giá đỗ xào hành	Canh bắp cải cà chua	702,6	15,2	24,7	60,1
	Thứ 4 (04/03)	Cơm trắng	Cá chiên dứa nạo	Chả lợn rim	Rau muống xào	Canh chua giá thịt	705.1	16,1	24,7	59,2
	Thứ 5 (05/03)	Cơm trắng	Thịt lợn sốt cà chua	Thịt bọc sả	Cải thảo xào	Canh mồng tơi thịt	710.2	14,9	24,5	60,2
	Thứ 6 (06/03)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay ngũ vị		Bắp cải xào	Canh bí đỏ thịt	710.5	15,1	24,7	60,2
Thứ 2 (09/03)	Thứ 2 (09/03)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Thịt hầm khoai	Rau muống xào	Canh bắp cải cà chua	709,1	18,5	23,8	57,7
	Thứ 3 (10/03)	Cơm trắng	Gà sốt mật ong	Chả rim mắm	Cải ngọt xào tỏi	Canh su hào cà rốt thịt	702,6	15,2	24,7	60,1
	Thứ 4 (11/03)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Trứng xào ngũ sắc	Su su cà rốt xào	Canh rau cải thịt	705.1	16,1	24,7	59,2
	Thứ 5 (12/03)	Cơm trắng	Cá bao bột	Đậu phụ kho thịt	Bắp cải xào	Canh chua giá thịt	710.2	14,9	24,5	60,2
	Thứ 6 (13/03)	Xôi trắng	Thịt lợn kho trứng gà		Cải thảo xào		710.5	15,1	24,7	60,2





CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
 Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Đông Anh, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TIỀN PHONG
 (Áp dụng từ trong Tháng 03/2026)

Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 03/2026 như sau:

Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Tỷ lệ %		
							Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn						535-713	13-20	20-30	55-65
Thứ 2 (16/03)	Cơm trắng	Thịt rang hành	Đậu sốt thịt	Khoai tây xào	Canh rau cải cúc thịt	698,7	15,2	25,1	59,7
Thứ 3 (17/03)	Cơm trắng	Gà sốt chua ngọt	Giò rim mắm	Cải ngọt xào tỏi	Canh su hào thịt	703,9	17,8	24,1	60,2
Thứ 4 (18/03)	Cơm trắng	Bò hầm khoai	Cá viên chiên	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	708,2	17,5	23,8	58,2
Thứ 5 (19/03)	Cơm trắng	Cá chiên dưa nạo	Thịt xào thập cẩm	Cải thảo xào	Canh bí đỏ thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
Thứ 6 (20/03)	Bún chả thịt					710,8	18,5	25,5	60,7
Thứ 2 (23/03)	Cơm trắng	Gà rang muối	Trứng kho	Su su cà rốt xào	Canh rau cải thịt	703,9	17,8	24,1	58,1
Thứ 3 (24/03)	Cơm trắng	Thịt sốt cà chua	Thịt bọc sả	Rau muống xào	Canh chua giá thịt	709,2	15,1	24,5	60,4
Thứ 4 (25/03)	Cơm trắng	Cá tẩm vừng	Miến trộn thập cẩm	Khoai tây xào	Canh mồng tơi thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
Thứ 5 (26/03)	Cơm trắng	Thịt quay hoa tiêu	Đậu sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh bí xanh thịt	708,3	16,1	24,3	59,4
Thứ 6 (27/03)	Phở xào thập cẩm					710,5	15,2	24,4	60,1



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
 Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Đông Anh, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TIỀN PHONG

(Áp dụng từ trong Tháng 03/2026)

Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 03/2026 như sau:

Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Tỷ lệ %			
							Protein	Lipit	Glucid	
Tiêu chuẩn							535-713	13-20	20-30	55-65
Thứ 2 (30/03)	Cơm trắng	Cá chiên giòn	Mỳ ý sốt thịt băm	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ thịt	709,1	18,2	23,8	57,9	
Thứ 3 (31/03)	Cơm trắng	Thịt kho dừa nạo	Đậu rim thịt	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi thịt	703,9	17,8	24,1	56,6	

Thông tin ghi chú:

Năng lượng thực phẩm trong thực đơn chưa qua quá trình làm chín
 Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng (Kalo) của một bữa



ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC

BÁC SĨ DINH DƯỠNG

Chứng chỉ hành nghề số: 009565/HNO-CCHN

NGUYỄN THỊ MAI NHIÊN

GIÁM ĐỐC

Nguyễn Đình Lhi

Hà Nội, ngày 02 Tháng 03 Năm 2026



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

**TRƯỜNG
TIỂU HỌC
TIỀN PHONG**

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thơm