

TRƯỜNG THCS THẠCH BÀN - LONG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 193 Phố Thạch Bàn, Đường Thạch Thạch Bàn, Phường Long Biên, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 13/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (24-28/11/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà kho mắm gừng	Thịt hầm bột chiên xù	Thịt kho củ cải	Đậu rán sốt thịt cà chua	Xôi phú thượng
2	Chả lụa truyền thống	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Trứng gà đào bông	Thịt sốt mặn ngọt	Thịt băm kho chả Trứng vịt ốp la
3	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Bầu non xào tỏi	Dưa góp chua ngọt
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bắp cải nấu thịt	Canh chua nấu thịt cà chua
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Xôi gạo nếp cái hoa vàng

*** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !**



Phạm Thị Lan Anh

Phó Hiệu Trưởng
TRUNG HỌC CƠ SỞ
THẠCH BÀN
Phường Long Biên, Quận Long Biên, TP. Hà Nội
Nguyễn Thị Minh Ngọc

TRƯỜNG THCS THẠCH BÀN - LONG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ : Số 193 Phố Thạch Bàn, Đường Thạch Bàn, Phường Long Biên, Thành phố Hà nội.

Điện thoại: 0975036888

Email: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA GIÁO VIÊN

Tuần 13/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (24-28/11/2025)

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
1	Gà kho mắm gừng	Thịt tâm bột chiên xù	Thịt kho củ cải	Đậu rán sốt thịt cà chua	Xôi phú thượng
2	Chả lụa truyền thống	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	Trứng gà đào bông	Thịt sốt mặn ngọt	Thịt băm kho chả Trứng vịt ốp la
3	Su su xào cà rốt	Bắp cải xào	Khoai tây xào	Bầu non xào tỏi	Dưa góp chua ngọt
4	Canh bí xanh nấu xương	Canh cải canh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh bắp cải nấu thịt	Canh chua nấu thịt cà chua
5	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Cơm gạo tẻ	Xôi gạo nếp cái hoa vàng

** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !*

Giám đốc
Phạm Thị Lan Anh

Phó Hiệu Trưởng
Nguyễn Thị Minh Ngọc

Thứ	Tên món ăn	Đ/L Sống	Đ/L Chín	Giá tiền	T/tiền	Kalo	Chi phí khác	Số tiền	VAT 8%	Tổng
THỨ 2	Gà kho măng gừng	0.133	0.085	95,000	12,632	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Chả lụa truyền thống	0.032	0.032	155,000	4,960		Lương	3,500		
	Su su xào cà rốt	0.085	0.055	25,200	2,142		Lãi	200		
	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01	30,000	900		Điện nước	300		
	Xương nấu canh	0.01	0.001	35,000	350		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910					
	Tổng				27,837			4200	2,963	35,000
THỨ 3	Thịt tâm bột chiên xù	0.058	0.045	155,000	8,990	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Đậu nhọt sốt thịt cà chua	0.065	0.045	39,000	2,535		Lương	3,500		
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	5,289		Lãi	200		
	Củ quả xào thịt	0.03	0.02	30,000	900		Điện nước	300		
	Bắp cải xào	0.085	0.055	25,300	2,151		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Canh cải canh nấu thịt	0.02	0.01	40,000	800					
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320					
	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	23,500	2,703					
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365					
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875					
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910					
	Tổng				27,837			4,200	2,963	35,000
THỨ 4	Thịt kho củ cải	0.069	0.055	160,000	11,044	715	Chi phí khác	200	2,963	
	Củ cải kho thịt	0.051	0.03	35,000	1,785		Lương	3,500		
	Trứng gà đào bông	1.25	0.07	4,000	5,000		Lãi	200		
	Khoai tây xào	0.085	0.055	25,000	2,125		Điện nước	300		
	Canh mồng tơi nấu tôm	0.02	0.01	40,000	800		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)			
	Tôm nấu canh	0.001	0.0001	230,000	230					

	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	23,500	2,703				
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365				
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910				
	Tổng				27,837		4,200	2,963	35,000
THỨ 5	Đậu rán sốt thịt cà chua	0.085	0.065	39,000	3,317	715	Chi phí khác	200	2,963
	Thịt sốt đậu	0.03	0.02	160,000	4,800		Lương	3,500	
	Thịt sốt mặn ngọt	0.059	0.045	160,000	9,440		Lãi	200	
	Bầu non xào tỏi	0.085	0.055	29,200	2,482		Điện nước	300	
	Canh bắp cải nấu thịt	0.025	0.01	25,000	625		(Điều hòa, quạt, A/sáng, Các thiết bị bếp)		
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320				
	Cơm(Gạo)	0.115	200g-250g	23,500	2,703				
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365				
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875				
	Điện nấu bếp+ Điều hòa	1.3	1.1	700	910				
	Tổng				27,837			4,200	2,963
								35,000	
THỨ 6	Thịt kho chả lụa	0.0328	0.023	160,000	5,242	710	Chi phí khác	200	2,963
	Chả lụa	0.025	0.025	155,000	3,875		Lương	3,500	
	Trứng vịt ôp la	1	1	5,000	5,000		Lãi	200	
	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	25,000	1,250		Điện nước	300	
	Canh chua nấu thịt cà chua	0.02	0.01	25,000	500				
	Thịt nấu canh	0.002	0.001	160,000	320				
	Xôi (gạo nếp cái hoa vàng)	0.15	200g-250g	50,000	7,500				
	Gas	0.035	0.035	39,000	1,365				
	Gia vị +dầu+đường	1.5	1.3	1,250	1,875				
	Điện nấu bếp + Điều hòa	1.3	1.1	700	910				
	Tổng				27,837			4200	2,963
									35,000

** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng!*

TRƯỜNG THCS THẠCH BÀN - LONG BIÊN

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 193 Phố Thạch Bàn, Đường Thạch Bàn, Phường Long Biên, Thành phố Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: thucphamhonganh89@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 13/Năm học 2025 - 2026 (35.000/suất đã bao gồm thuế VAT) (24-28/11/2025)

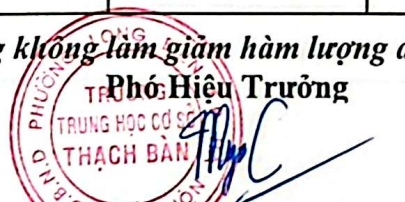
THỨ		MÓN ĂN	ĐỊNH LƯỢNG TP(KG)		Kalo	Ghi chú
			Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Gà kho mắm gừng	0.133	0.085	710	
	2	Chả lụa truyền thống	0.032	0.032		
	3	Su su xào cà rốt	0.085	0.055		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.03	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g		
Thứ Ba	1	Thịt hầm bột chiên xù	0.075	0.055	710	
	2	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.033+0.03	0.023+0.02		
	3	Bắp cải xào	0.085	0.055		
	4	Canh cải canh nấu thịt	0.02	0.01		
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g		



Thứ Tư	1	Thịt kho củ cải	0.069+0.051	0.055+0.03	710
	2	Trứng gà đào bông	0.065+0.02	0.045+0.01	
	3	Khoai tây xào	0.085	0.055	
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.02	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g	
Thứ Năm	1	Đậu rán sốt thịt cà chua	0.085+0.03	0.065+0.02	710
	2	Thịt sốt mặn ngọt	0.058	0.045	
	3	Bầu non xào tỏi	0.085	0.055	
	4	Canh bắp cải nấu thịt	0.025	0.01	
	5	Cơm gạo tẻ	0.115	200g-250g	
Thứ Sáu	1	Thịt kho chả lụa	0.0328+0.025	0.023+0.025	710
	2	Trứng vịt ốp la	1	1	
	3	Dưa góp chua ngọt	0.05	0.03	
	4	Canh chua nấu thịt cà chua	0.02	0.01	
	5	Cơm gạo nếp cái hoa vàng	0.15	200g-250g	

* Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !


 Giám đốc
 PHẠM THỊ LAN ANH
 Q. LONG BIÊN - TP. HCM


 Phó Hiệu Trưởng
 NGUYỄN THỊ MINH NGỌC
 TRUNG HỌC CƠ SỞ
 THẠCH BÀN