



# THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 12/2022



Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia

NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 5.12.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu	Thịt sốt BBQ Đậu sốt cà chua Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 80g 65g 31g 120g 85g	40-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk
THỨ BA 6.12.2022	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Mỳ trứng Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Xôi giò Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Trứng rán nấm thịt Khoai tây xào thịt Su su cà rốt luộc Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	43g 48g 80g 20g 120g 72g	50-55g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ TƯ 7.12.2022	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bún riêu giò Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Cá diêu hồng tẩm bột chiên xù Ức gà xào nấm hương Đỗ quả xào tỏi Canh chua sườn Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	55g 45g 60g 25g 120g 85g	40-45g 22-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hanoi Milk
THỨ NĂM 8.12.2022	Bánh mì sốt vang Sữa đậu nành	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Thịt băm rim tôm Trứng rán hành Bắp cải luộc Canh su hào hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 20g 70g 28g 120g 72g	38-42g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhân nho
THỨ SÁU 9.12.2022	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì dậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu	Bò hầm khoai tây cà rốt Giò rim mắm Cà rốt giá đỗ xào miến Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	82g 27g 53g 20g 120g 65g	50-55g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

