



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 3/2023



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 6.3.2023	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt băm rim tôm Đậu sốt cà chua Su su xào cà rốt Canh dưa nấu sườn Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	55g 80g 75g 56g 120g 72g	40-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 7.3.2023	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Cháo tôm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Trứng đúc thịt Thịt gà xào hành nấm Bắp cải xào cà chua Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	47g 45g 75g 20g 120g 85g	50-55g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Caramen
THỨ TƯ 8.3.2023	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì đậu	Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Sườn sốt chua ngọt Khoai tây xào thịt Giá đỗ xào miến cà rốt Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	80g 57g 52g 28g 120g 72g	50-55g 40-42g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Bánh mì tươi vị cốm
THỨ NĂM 9.3.2023	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Cá rim mắm tỏi Trứng rán hành Cải thảo xào tỏi Canh bí đỏ nấu thịt Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	67g 20g 70g 18g 120g 1 quả	34-36g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Sữa tươi Izzi
THỨ SÁU 10.3.2023	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Phở gà Bánh phở Thịt gà Bánh mì đậu Tráng miệng: Thanh Long	180g 150g 72g 72g	230-250g 60-65g 1 chiếc 50g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây