



# THỰC ĐƠN TUẦN 3- THÁNG 1/2023



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 16.1.2023	Phở bò Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh mì trứng Sữa tươi Bánh mì đậu	Sườn hầm nấm Đậu sốt Tứ Xuyên Giá đỗ xào miến cà rốt Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	120g 80g 66g 20g 120g 85g	55-60g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ BA 17.1.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Tôm rim thịt Thịt lợn xào thập cẩm Đồ quả xào tỏi Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	55g 48g 60g 31g 120g 72g	40-42g 32-35g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhỏ
THỨ TƯ 18.1.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ xào bò Bánh mì đậu Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Cam	165g 27g 20g 50g	220-250g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Nghỉ Tết Nguyên Đán						
THỨ SÁU 27.1.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Mỳ xúc xích Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt lợn sốt xì dầu Chả cốm Cải thảo xào tỏi Canh bí đỏ hầm xương Tráng miệng: Dưa hấu	55g 27g 70g 20g 85g	40-42g 24-26g 45-50g 200-250g	Sữa tươi Izzi