



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 3/2023



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

Ngày	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 20.3.2023	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dâu	Sườn xào chua ngọt Chả rim mắm Bắp cải xào cà chua Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	80g 27g 75g 20g 120g 85g	50-55g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 21.3.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Xôi giò Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Thịt băm rim tôm Cá viên chiên Bí xanh xào Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	55g 27g 65g 31g 120g 72g	40-42g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Caramen
THỨ TƯ 22.3.2023	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dâu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Trứng đúc thịt Ngô ngọt xào thịt Su su xào cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam	47g 36g 66g 20g 120g 50g	50-55g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 40g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 23.3.2023	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Xôi thịt kho Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Cá file chiên xóc tỏi Khoai tây xào thịt Cải ngọt xào Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	67g 57g 70g 23g 120g 72g	48-50g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 24.3.2023	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo thịt Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dâu	Bún Thịt nạc Bánh mì phết dâu Tráng miệng: Dưa hấu	200g 80g 1 chiếc 85g	200-250g 45-50g 1 chiếc 60g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây