THỰC ĐƠN TUẦN 5 - 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 27.3.2023	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bánh mỳ xúc xích Sữa tươi		Học sinh đi tham quan!			
THỨ BA 28.3.2023	Mỳ trứng Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bánh giò Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bánh cuốn chả Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Thịt lợn sốt xì dầu Trứng rán hành Đỗ xanh xào tỏi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 20g 60g 20g 120g 85g	42-44g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Caramen
THỨ TƯ 29.3.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Xôi trứng kho Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cá file chiên giòn Thịt xào lúc lắc Cải ngọt xào Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	67g 42g 70g 24g 120g 72g	36-38g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 30.3.2023	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bánh cuốn chả Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Trứng rán thịt Ức gà xào nấm hương Bắp cải xào cà chua Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Cam	67g 20g 70g 18g 120g 50g	50-55g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 40g	Bánh bông lan nho
THỨ SÁU 31.3.2023	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Phở gà Bánh phở Thịt gà Bánh mỳ dâu Tráng miệng: Dưa hấu	180g 150g 1 chiếc 72g	180-200g 65-70g 1 chiếc 50g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây