



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 11/2022



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 31.10.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Tôm rim thịt Đậu sốt cà chua Bắp cải luộc Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	55g 80g 70g 20g 120g 1 quả	40-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 1.11.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dậu	Mỳ gà Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh mì pate Sữa tươi	Sườn xào chua ngọt Cá viên chiên Cải thảo xào Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam Xoàn	80g 27g 70g 28g 120g 50g	50-55g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ TƯ 2.11.2022	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu	Thịt thăn chiên vừng Trứng đảo Su su cà rốt luộc Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 0.02g 0.8g 20g 120g 72g	40-42g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 3.11.2022	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì dậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh dày giò Sữa tươi Bánh mì dậu	Cá file tẩm bột chiên Khoai tây xào thịt Giá đỗ xào cà rốt Canh ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Cam xoàn	67g 57g 60g 20g 120g 50g	40-42g 40-45g 40-45g 250-300ml 200-250g	Bánh mì cốm sữa
THỨ SÁU	Bún mọc Sữa tươi	Cháo sườn Sữa tươi	Bánh giò Sữa tươi	Thịt kho trứng cút Đậu kho nước thịt Cải ngọt trần Canh chua nấu thịt	45g + 2 trứng 80g 90g 18g	35g + 2trứng 45-50g 45-50 250-300ml	Sữa chua uống

