



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 10/2022



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 24.10.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dẫu	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Thịt sốt nướng BBQ Đậu sốt cà chua Cải thảo xào Canh su hào hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 80g 70g 28g 120g 85g	40-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hanoi Milk
THỨ BA 25.10.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì dẫu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Cá file sốt ngũ liểu Khoai tây xào thịt Cải ngọt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	72g 48g 70g 10g 120g 1 quả	40-42g 40-42g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ TƯ 26.10.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dẫu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Thịt kho tàu Trứng đảo Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	72g 48g 66g 31g 120g 72g	38-42g 28-32g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ NĂM 27.10.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Mỳ xúc xích Sữa tươi Bánh mì dẫu	Trứng vịt lộn Bánh khoai nhân thịt Nước cam Teppi Bánh mì dẫu	Bò hầm khoai tây Cá viên tẩm bột chiên Bắp cải xào cà chua Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Ổi	55g 27g 75g 19g 120g 60g	45-50g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhân nho
THỨ SÁU 28.10.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dẫu	Xôi thịt kho Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Học sinh ăn thực đơn buffet			Sữa dinh dưỡng vị trái cây

