



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - 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 21.11.2022	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Súp ngô gà Sữa tươi Bánh mì dẫu	Thịt kho trứng cút Cá viên tẩm bột chiên Su su xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	45g + 2.5quả 27g 65g 20g 120g 1quả	32-35g + 2q 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 22.11.2022	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh mì sốt vang Sữa tươi	Tôm rim thịt Khoai tây xào thịt Cải ngọt xào Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	55g 48g 70g 28g 120g 70g	38-42g 35-40g 45-50g 250-300ml 200-250g 40g	Sữa tươi Izzi
THỨ TƯ 23.11.2022	Mỳ xúc xích Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dẫu	Xôi trứng kho Sữa tươi Bánh mì dẫu	Cá file tẩm bột chiên Thịt xào thập cẩm Bắp cải xào cà chua Canh bí hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	67g 48g 40g 20g 120g 85g	38-42g 32-36g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Caramen
THỨ NĂM 24.11.2022	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Sườn xào chua ngọt Trứng rán hành Giá đỗ xào cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	70g 20g 60g 19g 120g 72g	50-55g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ SÁU 25.11.2022	Bún thịt chân giò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Thịt băm sốt nấm Đậu sốt cà chua Bí xanh xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo	60g 90g 65g 10g 120g	38-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhân nho

