



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 3/2024

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



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA		
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín
THỨ HAI 11.3.2024	Cơm gạo dẻo thơm Bò xào thập cẩm Trứng tráng hành Cải chíp xào Canh bí đỏ hầm xương	140g 45g thịt + 40g rau củ 1 quả trứng 97g rau 8g xương + 20g bí	260g – 280g 55g – 60g 30g – 35g 60g – 65g 250g – 300g
THỨ BA 12.3.2024	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho tàu Giò rim tiêu Bắp cải xào cà chua Canh su hào cà rốt hầm xương	140g 80g 40g 8g cà chua + 98g rau 5g xương + 5g cà rốt + 14g su hào	260g – 280g 38g – 43g 35g – 40g 60g – 65g 250g – 300g
THỨ TƯ 13.3.2024	Cơm gạo dẻo thơm Gà tấm bột chiên Đậu sốt cà chua Cải ngọt xào Canh bí xanh hầm xương	140g 120g 80g đậu + 13g cà chua 110g 8g xương + 20g bí	260g – 280g 44g – 49g 60g – 65g 60g – 65g 250g – 300g
THỨ NĂM 14.3.2024	Cơm gạo dẻo thơm Cá chiên xóc tỏi Thịt xào khoai tây Su su xào cà rốt Canh cải nấu thịt	140g 85g 15g thịt + 70g khoai 90g su su + 8g cà rốt 20g rau + 2g thịt	260g – 280g 40g – 45g 46g – 51g 60g – 65g 250g – 300g
THỨ SÁU 15.3.2024	Cơm rang thập cẩm Canh chua nấu thịt Salat dưa chuột	130g + 1 cái xúc xích + 1 quả trứng 45g giò + 45g rau củ 2g thịt + 15g cà chua 45g dưa + 10g cà rốt	200g – 250g 250g – 300g 45g – 50g

