






THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 2/2024

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 | | | QUÀ CHIỀU |
|----------------------------|--|----------------------|----------------------|---|--|--|---|
| | Thực đơn 1 | Thực đơn 2 | Thực đơn 3 | Thực đơn | Định lượng sống | Định lượng chín | |
| THỨ HAI 5.2.2024 | Bún riêu cua | Cháo tôm rau củ | Bánh cuốn chả | Thịt kho trứng cút Đậu sốt tứ xuyên Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu | 65g thịt + 3 quả trứng 80g đậu + 9g thịt 90g 20g rau + 15g ngao 120g 100g | 48g + 3 quả trứng 48g – 53g 50g – 55g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g | Sữa chua ăn VNM + ngũ cốc Nhật  |
| | Sữa tươi ít đường Vinamilk | | | | | | |
| | Bánh mì mút cam | | | | | | |
| THỨ BA 6.2.2024 | Phở gà | Xôi chả rim mắm | Soup thập cẩm | Bò hầm lagu Cá viên chiên sốt cà chua Cải chíp hấp mềm chấm Magi Canh bí xanh nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi lê | 60g thịt + 35g khoai tây cà rốt 35g 75g 28g bí xanh + 5g thịt 120g 90g | 60g – 65g 3-4 viên 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g | Bánh plan socola Hải Hà Kotobuki  |
| | Sữa tươi ít đường Vinamilk | | | | | | |
| | Bánh mì mút dâu | | | | | | |
| 7.2.2024 ~ 14.2.2024 |  | | | | | |  |
| THỨ NĂM 15.2.2024 | Bún mọc thịt | Cháo sườn hầm cà rốt | Bánh mì sốt vang | Sườn sốt chua ngọt Trứng gà đảo bông Bắp cải luộc chấm Magi Canh củ quả hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng | 80g sườn + 30g hành tây + cà rốt 1 quả 70g 30g củ quả + 10g xương 120g 100g | 60g – 65g 1 quả 48g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g | Caramen + bánh gạo vị rong biển  |
| | Sữa tươi ít đường Vinamilk | | | | | | |
| | Bánh mì mút dâu | | | | | | |
| THỨ SÁU 16.2.2024 | Bún thang | Xôi Hoàng phố | Mỳ tôm trứng rau cải | Cơm rang Dương châu Xúc xích hấp Salat dưa chuột cà rốt Canh Miso Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Quýt ngọt | 120g 1,5 cái 45g 20g đậu + 3g rong + 10g xương 120g 90g | 200g – 250g 1,5 cái 43g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g | Bánh mì ruốc Hải Hà Kotobuki  |
| | Sữa tươi ít đường Vinamilk | | | | | | |
| | Bánh mì mút dâu | | | | | | |