




# THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 9/2024

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	
<b>THỨ HAI</b> 23.9.2024	Phở gà Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cháo sườn hầm củ quả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Mỳ xào thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Gà chiên sốt xì dầu Trứng đúc thịt Bắp cải luộc chấm Magi Canh mồng tơi mướp nấu cua Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Lê	85g gà + sốt xì dầu 1 quả + 15g thịt 75g rau 20g rau, mướp + 10g cua xay 110g 100g	50g - 53g 45g - 48g 50g - 53g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Cơm cuộn rong biển 
<b>THỨ BA</b> 24.9.2024	Bánh đa nấu riêu cua giò Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Xôi thịt băm rim mắm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Soup gà ngô Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Cá file sốt chua ngọt Gà xào thập cẩm Rau muống xào tỏi Canh chua dầm me Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	75g 25g thịt + 30g củ quả 70g rau 5g sấu + tai chua 110g 100g	50g - 53g 40g (3-4 viên) 48g - 53g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Caramen trân châu đường đen 
<b>THỨ TƯ</b> 25.9.2024	Phở bò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo gà hạt sen Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh mì phomai xúc xích nướng Sữa tươi ít đường Vinamilk Salat	Sườn sốt me Đậu phụ Tứ Xuyên Bí xanh luộc chấm Magi Canh cải thảo nấu thịt băm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	85g 80g đậu + 15g thịt 70g rau 20g rau, 5g thịt 110g 85g	60g - 65g 70g - 75g 48g - 53g 250g - 300g 200g - 250g 65g	Chè đậu xanh hạt sen cốt dừa 
<b>THỨ NĂM</b> 26.9.2024	Bún mọc thịt Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ	Xôi trứng ốp Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ	Thịt lợn rán xá xíu Trứng cút sốt me Cải chíp hấp mềm Canh bầu nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	85g 4 quả 75g 25g bí + 15g ngao 110g 1 quả	48g - 53g 4 quả 50g - 53g 250g - 300g 200g - 250g 1 quả	Sữa chua Vinamilk + Hoa quả thập cẩm 
<b>THỨ SÁU</b> 27.9.2024	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Bánh mì sốt vang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Nui xào thịt băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Cơm gà Hội An Canh bí nấu nước gà Tráng miệng: Sữa chua uống Probi	Gạo 75g + Gà 100g + Dưa chuột, cà rốt 25g bí 1 chai	200g - 250g 250g - 300g 1 chai	Bánh Gato cuộn kem Haiha Kotobuki 