







THỰC ĐƠN TUẦN 4- THÁNG 1/2025

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 20.1.2025	Phở bò xào lăn Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo gà hầm hạt sen Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Thịt áp chảo Đậu sốt tứ xuyên Đỗ cove xào tỏi Canh cải thảo nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	80g 75g đậu + 9g thịt 70g 20g rau + 3g thịt 110g 100g	48g - 53g 70g - 75g 48g - 53g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Cơm cuộn rong biển 
THỨ BA 21.1.2025	Bánh đa đồ nấu riêu cua giò Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Phở xào thập cẩm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Xôi thịt kho tàu Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Cá basa chiên vàng Trứng chưng cà chua Củ quả luộc chấm Magi Canh cải bó xôi nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Táo	85g 1 quả + 5g cà chua 40g su su + 35g củ cải 20g rau + 3g thịt 110g 55g	50g - 53g 40g - 45g 45g - 50g 250g - 300g 200g - 250g 48-50g	Soup thập cẩm 
THỨ TƯ 22.1.2025	Phở gà Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Mỳ xào thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cháo sườn hầm cà rốt Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Gà chiên sốt Teriyaki Thịt xào ngũ sắc Bắp cải luộc chấm Magi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam cao phong	85g 25g thịt + 35 Khoai tây, rau củ 70g 20g rau + 5g tôm 110g 65g	50g - 53g 45g 48g - 53g 250g - 300g 200g - 250g 48-52g	Sữa chua ăn Vinamilk + Hoa quả thập cẩm 
THỨ NĂM 23.1.2025	Bánh giò nóng Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Nui xào thịt rau cải Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Soup thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Thịt kho nước dừa Chả cá viên sốt thì là Bí đỏ xào tỏi Canh óc đậu nấu cà chua thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	65g thịt + 30g củ cải 45g 85g 20g óc đậu + 3g thịt + 10g cà chua 110g 90g	60g - 65g 4 viên 50g - 55g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Sữa tươi vinamilk ít đường 180ml 
THỨ SÁU 24.1.2025	Bún mọc thịt Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút cam	Xôi trứng chả rim mắt Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút cam	Cháo thịt băm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút cam	Bò hầm sốt vang Bánh mì chuột Salat cà rốt dưa chuột Nước cam ép Teppy Tráng miệng: Lê	75g thịt + 35g khoai tây cà rốt 2 chiếc 45g 120ml 65g	70g - 75g 2 chiếc 43g 120ml 48g-52g	Bánh gato cuộn kem trà xanh Hải Hà Kotobuki 