



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 10

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi
Bộ Giáo Dục & Đào Tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	BỮA CHIỀU
	THỰC ĐƠN 1	THỰC ĐƠN 2	THỰC ĐƠN 3	THỰC ĐƠN	
THỨ 2 20/10	Phở gà truyền thống Bánh mì mít dừa Sữa tươi Vinamilk	Cháo gà Hà Nội Bánh mì mít dừa Sữa tươi Vinamilk	Bánh bao nhân xá xíu Bánh mì mít dừa Sữa tươi Vinamilk	Cá tẩm bột chiên giòn Thịt chưng mắm tép Su su xào cà rốt Canh cải canh nấu thịt Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Bánh sandwich phô mai vị bò
THỨ 3 21/10	Bún mọc nấm hương nấu chua Bánh mì chấm sữa Sữa đậu nành	Xôi Phú Thượng thịt kho Bánh mì chấm sữa Sữa đậu nành	Súp gà ngô Bánh mì chấm sữa Sữa đậu nành	Thịt bò hầm củ quả Trứng gà đảo bông Bắp cải luộc Canh ngao nấu chua Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Bánh su kem Sữa chua Elovi
THỨ 4 22/10	Phở bò Hà Nội Sữa tươi Vinamilk Bánh mì mít cam	Mì tôm nấu thịt băm Sữa tươi Vinamilk Bánh mì mít cam	Bánh cuốn chả Sữa tươi Vinamilk Bánh mì mít cam	Thịt xào nấm hương hành tây Đậu rán sốt thịt băm cà chua Khoai tây xào Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo tẻ Táo	Bánh Pizza
THỨ 5 23/10	Cháo thịt băm Sữa đậu nành Bánh mì mít việt quất	Bún thịt nấu chua Sữa đậu nành Bánh mì mít việt quất	Bánh giò nóng Sữa đậu nành Bánh mì mít việt quất	Gà kho mắm gừng Thịt bắp chân giò luộc Giá đỗ xào ướp hương Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Dưa vàng	Kimbap chiên Sữa chua hút Zinkids
THỨ 6 24/10	Bún gà Hà Nội Bánh mì mít dâu Sữa tươi Vinamilk	Mì gạo nấu thịt băm Bánh mì mít dâu Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mít dâu Sữa tươi Vinamilk	Xôi hoàng phố Thịt kho chả Xúc xích hoa cúc Dưa góp chua ngọt Xôi gạo nếp cái hoa vàng Dưa hấu Sài Gòn	Bánh kem tươi Caramen