



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - 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	
THỨ 2 06/10	Bánh mì trứng Bánh mì mít dừa Sữa tươi Vinamilk	Bún mọc nấu chua Bánh mì mít dừa Sữa tươi Vinamilk	Thịt hầm ngô ngọt cà rốt Thịt mọc nấm hương sốt cà chua Bắp cải xào Canh bí ngô nấu đỗ xanh Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Caramen Bánh bơ ruốc
THỨ 3 07/10	Bánh bao nhân thịt Bánh mì mít việt quất Sữa đậu nành	Nui nấu thịt cà chua Bánh mì mít Việt Quất Sữa đậu nành	Gà hầm cari bơ Trứng gà đảo bông Su su xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Bánh Pizza
THỨ 4 08/10	Phở gà Hà Nội Bánh mì mít cam Sữa tươi Vinamilk	Xôi Phú Thượng thịt kho Bánh mì mít cam Sữa tươi Vinamilk	Cá chiên sốt thịt cà chua Đậu nhát sốt Tứ Xuyên Khoai tây xào Canh ngao nấu chua Cơm gạo tẻ Ôi Phúc Lợi	Bánh su kem Sữa chua Elovi
THỨ 5 09/10	Phở bò Hà Nội Bánh mì chấm sữa Sữa đậu nành	Cháo thịt băm bí đỏ Bánh mì mít cam Sữa tươi Vinamilk	Trứng đúc thịt Thịt bò xào hành tây Bí ngô xào tỏi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo tẻ Táo	Sữa tươi Vinamilk Bánh mì Kinh Đô
THỨ 6 10/10	Bánh cuốn chả Bánh mì mít chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Bún sườn chua Bánh mì mít chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Chả nướng than hoa Dưa góp chua ngọt Nước mắt chua ngọt Bún tươi Dưa vàng	Kimbap chiên Sữa Susu