



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 9/2023

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	ĐL sống	ĐL chín	
THỨ HAI 25.9.2023	Bún riêu cua giò Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cháo sườn Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Bánh mì sốt vang Sữa tươi VNM Salat dưa chuột	Tôm, thịt rim tiêu Đậu sốt Tứ Xuyên Su su xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	65g thịt + 15g tôm nõn 80g + 20g thịt 70g 20g + 15g ngao 120 1 quả	50-55 75-80 45-50 250-300 200 ~ 250 1 quả	Sữa chua ăn Vinamilk Bánh Tippo trứng
THỨ BA 26.9.2023	Mì chũ thịt băm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Bánh cuốn chả Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Xôi trứng ốp rim mắm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Bò lagu Ruốc thịt Bắp cải xào cà chua Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	65g thịt + 35g khoai, cà rốt 10 70g bắp cải + 6g cà chua 20g rau + 10g tôm 120 90	60-65 10 45-50 250-300 200 ~ 250 50-55	Chè hoa cau 
THỨ TƯ 27.9.2023	Phở gà Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Cháo tôm Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Nui xào thịt rau cải Sữa tươi VNM Salat dưa chuột	Cá file chiên xóc tỏi Trứng chưng thịt, nấm tươi Rau muống xào tỏi Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	90 1 quả + 20g thịt+ 5g nấm 75 25g bí + 10g xương 120 100	45-50 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Pizza 
THỨ NĂM 28.9.2023	Bún thang Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Xôi Hoàng Phố Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Soup gà ngô kem Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Thịt rán ngũ vị Khoai tây xào thịt bò băm Cải ngọt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	85 50g khoai + 5g thịt 75 10g rau+10g thịt 120 75g	50-52 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250 60	Cháo gà 
THỨ SÁU 29.9.2023	Phở bò Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Sandwich xúc xích phomai Sữa tươi VNM Salat dưa chuột	Mỳ xào hải sản Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Dưa vàng	100g mì + 20g tôm nõn + 35g mực + 35g rau 15g giá + 10g thịt 100	250 - 300 250-300 70-75	Rong biển cuộn cơm 