



# THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 5/2023

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	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 15.5.2023	Bánh đa chả cá Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Tôm rim thịt Đậu sốt cà chua Giá đỗ xào miến cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 81g 25g 20g 120g 85g	40-44g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Caramen
THỨ BA 16.5.2023	Mỳ trứng Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bò om khoai tây Ruốc thịt lợn Cải ngọt xào Canh bí hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	82g 10g 70g 20g 120g 72g	50-55g 10g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ TƯ 17.5.2023	Mỳ gạo nấu thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Xôi trứng kho Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Thịt viên sốt nấm Trứng đảo bông Đỗ xanh xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Cam	75g 30g 60g 31g 120g 50g	44-46g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g 40g	Bánh bông lan nhỏ
THỨ NĂM 18.5.2023	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Gà lọc xương chua ngọt Thịt xào lúc lắc Rau muống xào Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	65g 42g 70g 20g 120g 85g	40-42g 34-36g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ SÁU 19.5.2023	Xôi trứng Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mỳ dâu		Học sinh đi tham quan			