



# THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 1/2023



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 2.1.2023	Nghỉ Tết Dương lịch						
THỨ BA 3.1.2023	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Cháo thịt băm Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Trứng đúc thịt Chả cốm Đỗ xào tỏi Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	47g 27g 60g 20g 120g 85g	55g 24-26g 50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ TƯ 4.1.2023	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dậu	Mỳ gà Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu	Sườn hầm ngũ vị Thịt gà xào hành nấm Bắp cải xào cà chua Canh chua nấu thịt thả giá Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Cam	120g 45g 75g 20g 120g 50g	55-60g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ NĂM 5.1.2023	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Tôm rim thịt Đậu sốt cà chua Su su xào cà rốt Canh dưa nấu sườn Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 80g 65g 50g 120g 72g	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 6.1.2023	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì dậu	Xôi trứng Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu	Phở gà Bánh phở Thịt gà Bánh mì dậu Tráng miệng: Chuối	180g 30g 150g 1 miếng 1 quả	200g 20-22g 55-60g 1 miếng 1 quả	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

