



# THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 2/2023



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 5.2.2023	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Thịt thái mỏng chiên vừng Trứng rán hành Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	55g 80g 75g 20g 120g 72g	40-42g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ BA 6.2.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Mỳ gà Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Gà đùi lọc xương rang gừng Đậu sốt Tứ Xuyên Giá đỗ xào cà rốt Canh su hào hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	65g 106g 60g 28g 120g 85g	42-44g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhân nho
THỨ TƯ 7.2.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo sườn Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dậu	Cá tẩm bột chiên Thịt lợn xào ngô nấm mộc nhĩ Bắp cải xào cà chua Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Cam	67g 43g 75g 20g + 1g tôm 120g 50g	42-45g 34-36g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 8.2.2023	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Xôi giò Sữa đậu nành Bánh mì dậu	Thịt kho tàu Trứng cút kho Cải thảo xào Canh khoai cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	55g 3 quả 70g 24g 120g 1 quả	40-42g 3 quả 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ SÁU 9.2.2023	Mỳ gà Sữa tươi Bánh mì dậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dậu	Cơm chiên Dương Châu Xúc xích hấp Canh chua thịt Tráng miệng: Dưa hấu	140g 1 chiếc 20g 85g	38-42g 1 chiếc 250-300ml	Sữa chua Vinamilk