



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - 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 13.2.2023	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mì đậu	Gà lọc xương om nấm Đậu sốt Tứ Xuyên Đỗ quả xào tỏi Canh chua nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	70g 106g 60g 18g 120g 72g	42-46g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Vinamilk
THỨ BA 14.2.2023	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Thịt băm rim tôm Trứng rán hành Su su xào tỏi Canh cải thảo nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam	55g 20g 75g 20g 120g 50g	40-42g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ TƯ 15.2.2023	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì đậu	Cá file chiên mắm tỏi Thịt xào lúc lắc Giá đỗ xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	67g 42g 60g 31g 120g 85g	36-38g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 16.2.2023	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Xôi chả rim Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Bắp cải xào cà chua Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 3 quả 75g 20g 120g 72g	40-42g 3 quả 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ SÁU 17.2.2023	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì đậu				