THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 3/2023

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 13.3.2023	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Gà đùi lọc xương om nấm Đậu sốt Tứ Xuyên Cải ngọt xào Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	66g 106g 70g 28g 120g 72g	42-44g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Sữa tươi Vinamilk
THỨ BA 14.3.2023	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Thịt băm rim tôm Khoai tây xào thịt Cải thảo xào tỏi Canh dưa nấu sườn Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	55g 57g 70g 56g 120g 1 quả	40-42g 40-42g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Caramen
THỨ TƯ 15.3.2023	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bún mọc Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cá file tẩm bột chiên Thịt xào lúc lắc Bắp cải xào cà chua Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	67g 42g 75g 20g 120g 85g	36-38g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa dinh dưỡng trái cây
THỨ NĂM 16.3.2023	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Mỳ gà Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Xôi chả rim Sữa đậu nành Bánh mỳ dâu	Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Giá đỗ xào cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Thanh Long	55g 3 quả 70g 18g 120g 1 quả	40-42g 3 quả 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Bánh mỳ bơ sữa
THỨ SÁU 17.3.2023	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mỳ dâu	Cơm rang Dương Châu Xúc xích Sa lát dưa chuột Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Cam	145g 1 chiếc 50g 18g 72g	250-280g 1 chiếc 25-30g 250-300ml 40g	Sữa tươi Izzi