



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 10

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi
Bộ Giáo Dục & Đào Tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	BỮA CHIỀU
	THỰC ĐƠN 1	THỰC ĐƠN 2	THỰC ĐƠN 3	THỰC ĐƠN	
THỨ 2 27/10	Bún bò Hà Nội Bánh mì mít cam Sữa tươi Vinamilk	Cháo thịt băm bí đỏ Bánh mì mít cam Sữa tươi Vinamilk	Bánh cuốn chả Bánh mì mít cam Sữa tươi Vinamilk	Gà rang muối Thịt băm xào ngô cà rốt Bắp cải luộc Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Sữa chua hút Zinkids Bánh su kem
THỨ 3 28/10	Phở gà Hà Nội Bánh mì mít việt quất Sữa đậu nành	Súp gà ngô Bánh mì mít việt quất Sữa đậu nành	Bánh bao nhân thịt Bánh mì mít việt quất Sữa đậu nành	Thịt bắp chân giò luộc Trứng đúc thịt Bí ngô xào tỏi Canh bắp cải nấu thịt Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Caramen Kimbap chiên
THỨ 4 29/10	Bún thịt nấu riêu Bánh mì mít dâu Sữa tươi Vinamilk	Xôi Phú Thượng thịt kho Bánh mì mít dâu Sữa tươi Vinamilk	Bánh giò nóng Bánh mì mít dâu Sữa tươi Vinamilk	Đậu nhộng sốt thịt Thịt chiên xá xiu Củ quả luộc Canh chua thịt, giá, dưa Cơm gạo tẻ Táo	Cơm nắm vị cá hồi
THỨ 5 30/10	Cháo thịt gà Bánh mì mít chanh leo Sữa đậu nành	Mì tôm nấu thịt bò Bánh mì mít chanh leo Sữa đậu nành	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mít chanh leo Sữa đậu nành	Thịt bò xào hành tây, nấm Giò lụa truyền thống Khoai tây xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo tẻ Thanh long	Bánh sandwich phô mai bò
THỨ 6 31/10	Xôi gà Hoàng phố Bánh mì mít dứa Sữa tươi Vinamilk	Mì gạo chữ nấu thịt băm Bánh mì mít dứa Sữa tươi Vinamilk	Trứng vịt lộn Bánh mì mít dứa Sữa tươi Vinamilk	Cơm rang thập cẩm Tỏi gà tẩm bột chiên giòn Dưa góp chua ngọt Canh củ quả nấu xương Cơm rang gạo tẻ Chuối tiêu chín	Chè đỗ xanh hạt sen