



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 11

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 03/11	Phở bò Hà Nội Bánh mì mút chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Cháo thịt băm Bánh mì mút chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Bánh bao nhân thịt Bánh mì mút chanh leo Sữa tươi Vinamilk	Thịt viên nấm hầm củ quả Tôm chiên bột Bắp cải luộc Canh dầm cà chua Cơm gạo tẻ Thanh Long	Sữa chua Elovi Kimbap chiên
THỨ 3 04/11	Bún gà xé phay Bánh mì mút dâu Sữa đậu nành	Súp gà ngô Bánh mì mút dâu Sữa đậu nành	Xôi ngô Bánh mì mút dâu Sữa đậu nành	Gà sốt cam Trứng đúc thịt Su su xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Pizza
THỨ 4 05/11	Bún mọc nấm hương Bánh mì mút dứa Sữa tươi Vinamilk	Xôi Phú Thượng - thịt băm kho Bánh mì mút dứa Sữa tươi Vinamilk	Bánh cuốn chả Bánh mì mút dứa Sữa tươi Vinamilk	Thịt heo chiên xù Đậu non sốt thịt cà chua Khoai tây xào Canh cải canh nấu ngao Cơm gạo tẻ Táo	Sữa chua Zinkids Bánh su kem
THỨ 5 06/11	Cháo bí đỏ nấu thịt băm Bánh mì mút cam Sữa đậu nành	Mì chũ nấu thịt băm Bánh mì mút cam Sữa đậu nành	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mút cam Sữa đậu nành	Cá tẩm bột chiên giòn Thịt băm sốt cà chua Củ quả luộc Canh bắp cải nấu thịt Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Bánh bao nhân thịt Sữa chua uống susu
THỨ 6 07/11	Xôi gà Hoàng phố Bánh mì mút việt quất Sữa tươi Vinamilk	Mì tôm nấu thịt cà chua Bánh mì mút việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh giò nóng Bánh mì mút việt quất Sữa tươi Vinamilk	Chả nướng than hoa Dưa góp chua ngọt Nước mắm chua ngọt Bún tươi Chuối tiêu chín	Cháo gà xé phay