



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 12

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 15/12	Bún bò Hà Nội Bánh mì mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Cháo thịt băm bí đỏ Bánh mì mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Thịt bò xào hành tây Trứng gà đảo bông Bắp cải luộc Canh cà chua Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Cơm tam giác 
THỨ 3 16/12	Mì tôm nấu thịt cà chua Bánh mì mát Việt quất Sữa tươi Vinamilk	Xôi phú thượng thịt băm kho Bánh mì mát Việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh bao nhân thịt Bánh mì mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Gà sốt cam Thịt băm rang mắm hành Su su xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Táo	Sữa chua Elovi Bánh Su Kem 
THỨ 4 17/12	Bún gà Hà Nội Bánh mì mát dứa Sữa tươi Vinamilk	Súp gà ngô Bánh mì mát dứa Sữa tươi vinamilk	Cơm tam giác Bánh mì mát dứa Sữa tươi vinamilk	Cá tẩm bột chiên giòn Thịt chưng mắm tép Khoai tây xào Canh cải canh nấu thịt Cơm gạo tẻ Thanh long	Kimbap chiên 
THỨ 5 18/12	Mì chũ nấu thịt băm Bánh mì mát nho Sữa tươi Vinamilk	Cháo sườn Bánh mì mát nho Sữa tươi Vinamilk	Bánh Sandwich vị gà Bánh mì mát nho Sữa tươi Vinamilk	Đậu nhớt sốt thịt cà chua Thịt chiên xá xiu Bỉ ngô xào tỏi Canh chua nấu thịt cà chua Cơm gạo tẻ Lê	Sữa chua hút Zinkids Bánh OREO 
THỨ 6 19/12	Bún mọc nấu riêu Bánh mì mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Mì trứng nấu thịt Bánh mì mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Cơm rang thập cẩm Nạc vai + Giò lụa Xúc xích hoa củ Dưa góp chua ngọt Cơm rang gạo dẻo Chuối tiêu chín	Chè đỗ xanh hạt sen 