



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 11/2023

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			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 13.11.2023	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo gà đỗ xanh Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Gà chiên mắt Thịt xào ngũ sắc Bắp cải luộc chấm Magi Canh bí hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	90g 25g thịt + 35g rau củ 70g 25g bí + 10g xương 120g 85g	50g – 53g 38g – 42g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 65g	Sữa tươi VNM ít đường + bánh gạo 
THỨ BA 14.11.2023	Phở bò Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Bánh cuốn chả Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Xôi trứng ốp rim mắm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Thịt rim tôm Trứng gà kho xì dầu Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	65g thịt + 15g tôm nõn 1 quả 90g 20g rau + 15g ngao 120g 90g	45g – 48g 1 quả 50g – 55g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g	Bánh Gato cuộn kem tươi Hải Hà KOTOBUKI 
THỨ TƯ 15.11.2023	Bún mọc Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cháo thịt băm rau củ Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Mì spaghetti sốt bò băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Bò hầm lagu Đậu sốt cà chua thịt băm Rau muống xào Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	60g thịt + 35g khoai tây, cà rốt 20g thịt + 80g đậu 75g 25g bí + 5g tôm 120g 100g	60g – 65g 48g – 53g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Ngũ cốc trộn sữa chua Vinamilk 
THỨ NĂM 16.11.2023	Phở gà Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Bánh mì sandwich kẹp xúc xích phomai nướng Nước ép hoa quả VNM Salat dưa chuột	Bánh giò Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Cá file chiên tẩm vừng Thịt viên sốt cà chua nấm Cải thảo luộc Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	90g 45g thịt + 10g cà chua, nấm 90g 15g rau + 10 g thịt 120g 90g	48g – 53g 35g – 40g (3-4 viên) 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Soup gà ngô nấm 
THỨ SÁU 17.11.2023	Bún riêu cua giò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Bánh mì sốt vang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Xôi thịt băm rim mắm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Đùi gà KFC Khoai tây chiên, tương cà Cơm trắng Canh chua thịt thả giá Nước cam ép Teppy Tráng miệng: Chuối chín	1 cái 65g 100g 15g giá + 5g thịt 120ml 1 quả	1 cái 38g – 45g 180g – 200g 250g – 300g 120ml 1 quả	Pizza 