



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - 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 13/10	Bún mọc nấm hương Bánh mỳ mát dứa Sữa tươi Vinamilk	Cháo thịt băm bí đỏ Bánh mỳ mát dứa Sữa tươi Vinamilk	Bánh bao nhân thịt Bánh mỳ mát dứa Sữa tươi Vinamilk	Thịt chiên xá xiu Thịt hầm ngô ngọt cà rốt Bắp cải luộc Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Bánh su kem Sữa chua Elovi
THỨ 3 14/10	Phở gà Hà Nội Bánh mỳ chấm sữa Sữa đậu nành	Xôi gà hoàng phố Bánh mỳ chấm sữa Sữa đậu nành	Bánh đa nấu thịt cà chua Bánh mỳ chấm sữa Sữa đậu nành	Gà sốt cam Trứng cút xào me Su su xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Bánh bao nhân thịt
THỨ 4 15/10	Bún thịt nấu chua Sữa tươi Vinamilk Bánh mỳ mát cam	Súp gà ngô Sữa tươi Vinamilk Bánh mỳ mát cam	Bánh cuốn chả Sữa tươi Vinamilk Bánh mỳ mát cam	Thịt rang tôm Hạ Long Đậu Nhật sốt Tứ Xuyên Khoai tây xào Canh ngao nấu chua Cơm gạo tẻ Táo	Bánh gạo vị rong biển Caramen
THỨ 5 16/10	Phở bò Hà Nội Sữa đậu nành Bánh mỳ mát việt quất	Cháo thịt băm Sữa đậu nành Bánh mỳ mát việt quất	Bánh giò nóng Sữa đậu nành Bánh mỳ mát việt quất	Cá tẩm bột chiên giòn Thịt chưng mắm tép Củ quả luộc chấm xì dầu Canh cải canh nấu thịt Cơm gạo tẻ Dưa vàng	Bánh Pizza
THỨ 6 17/10	Xôi Phú Thưởng thịt kho Bánh mỳ mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Bún thịt bò băm nấu cà chua Bánh mỳ mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Bánh mỳ kẹp trứng Bánh mỳ mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Thịt bò băm sốt cà chua Sốt Spaghetti Bánh mì chuột Mỳ Spaghetti Chuối tiêu chín	Sữa uống Susu Kimbap chiên