



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 1

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 19/01	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 sốt mặn ngọt Trứng gà đào bông Bắp cải luộc Canh khoai tây nấu thịt Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Bánh bao nhân thịt
THỨ 3 20/01	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 chiên xá xíu Đậu tằm hành Cải thảo xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Táo	Sữa hút Zinkids Bánh su kem
THỨ 4 21/01	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	Thịt kho củ cải Trứng chim cút sốt me Khoai tây xào Canh bắp cải nấu thịt Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Pizza
THỨ 5 22/01	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	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn Thịt băm rim mắm hành Su su xào cà rốt Canh cải xanh nấu thịt Cơm gạo tẻ Thanh long	Sữa trái cây nhiệt đới Kaka Bánh Oreo
THỨ 6 23/01	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	Chả nướng than hoa Dưa góp chua ngọt Nước mắm chua ngọt Bún tươi Chuối tiêu chín	Cơm tam giác