



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - 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 05/01	Phở bò Hà Nội Bánh mì mát Cam Sữa tươi Vinamilk	Mì tôm nấu thịt cà chua Bánh mì mát Cam Sữa tươi Vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mát Cam Sữa tươi Vinamilk	Thịt bò kho dưa Đậu rán sốt cà chua Khoai tây xào Canh bắp cải nấu thịt Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Sữa chua hút Zinkids Bánh OREO
THỨ 3 06/01	Bún thịt băm nấu riêu Bánh mì mát Việt quất Sữa tươi Vinamilk	Xôi trắng thịt băm kho Bánh mì mát Việt quất Sữa tươi Vinamilk	Bánh bao nhân thịt Bánh mì mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Má đùi gà sốt cam Trứng gà đảo bông Cải thảo xào cà rốt Canh bí xanh nấu xương Cơm gạo tẻ Táo	Cơm Tam Giác
THỨ 4 07/01	Phở bò Hà Nội Bánh mì mát nho Sữa tươi Vinamilk	Mì gạo nấu thịt cà chua Bánh mì mát nho Sữa tươi vinamilk	Cơm tam giác Bánh mì mát nho Sữa tươi vinamilk	Cá rô phi tẩm bột chiên giòn Thịt băm rang mắm hành Su su xào cà rốt Canh cải xanh nấu thịt Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Sữa chua Elovi Bánh su kem
THỨ 5 08/01	Bún mọc Hà Nội Bánh mì mát dâu Sữa tươi Vinamilk	Mì trứng nấu thịt Bánh mì mát dâu Sữa tươi vinamilk	Bánh mì kẹp trứng Bánh mì mát dâu Sữa tươi vinamilk	Thịt chiên xá xiu Đậu nhật sốt thịt cà chua Củ quả luộc chấm muối vừng Canh chua nấu thịt Cơm gạo tẻ Dưa hấu Sài Gòn	Bánh bao nhân thịt
THỨ 6 09/01	Phở khô nấu thịt Bánh mì mát việt quất Sữa tươi Vinamilk	Mì tôm nấu thịt cà chua Bánh mì mát việt quất Sữa tươi vinamilk	Bánh Sandwich gà Bánh mì mát việt quất Sữa tươi vinamilk	Trứng đúc thịt Thịt viên nấm hương hầm củ quả Bắp cải xào Canh mồng tơi Cơm gạo tẻ Chuối tiêu chín	Caramen Bánh kem tươi lát
THỨ 7 10/01	Nui nấu thịt cà chua Bánh mì mát nho Sữa tươi Vinamilk	Xôi hoàng phố Bánh mì mát nho Sữa tươi vinamilk	Súp gà ngô Bánh mì mát nho Sữa tươi vinamilk	Chả nướng than hoa Dưa góp chua ngọt Nước mắm chua ngọt Bún tươi Thanh Long	Kim bắp chiên Kaka sữa trái cây