

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	06/01/2019	07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	
BỮA SÁNG	Bún cá <i>(Bún tươi, cá basa fillet, thơm gọt, hành tây, cà chua, xà lách, nước dùng)</i>	Hủ tiếu xào hải sản <i>(Hủ tiếu tươi, tôm, mực, cá basa fillet, củ ngọt, củ thảo, hành tây, hành lá)</i>	Bánh canh thịt băm <i>(Bánh canh bột gạo, nạc vai heo, xà lách carol, hành tây, nước dùng, hành lá, ngò ri)</i>	Phở gà <i>(Bánh phở tươi, fillet gà, hành tây, xà lách carol, ngò gai, gừng củ, nước dùng)</i>	Bún gạo nấu thịt bò <i>(Bún khô, nạc đùi bò, củ ngọt, cà chua, nước dùng, gia vị)</i>	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	
	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	
BỮA TRƯA	Món mặn	Bò nấu nấm <i>(Nạc đùi bò, nấm đông cô, khoai tây, hành tây, gia vị)</i>	Gà kho gừng <i>(Fillet gà, gừng củ, hành tím, tỏi, hành tây, gia vị)</i>	Cá basa fillet kho cà <i>(Fillet cá basa, cà chua, hành tây, hành lá, gia vị)</i>	Hải sản xào dầu hào, nấm đông cô <i>(Fillet cá, tôm tươi, mực ống, hành tây, nấm đông cô)</i>	Thịt heo viên sốt cà chua <i>(Nạc vai heo, hành tây, cà chua, tương cà)</i>
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Món rau	Bầu và bí xanh hấp	Rau xào thập cẩm <i>(Cải thìa, bắp cải, bó xôi)</i>	Rau củ luộc <i>(Bông cải xanh, bông cải trắng, cà rốt)</i>	Cải thìa luộc	Cải bó xôi luộc
	Món canh	Canh cải xanh thịt băm <i>(Rau cải xanh, thịt nạc heo, gừng)</i>	Canh rong biển, đậu hũ nấu tôm <i>(Rong biển, đậu hũ non, tôm sú, nước dùng)</i>	Canh củ ngọt nấu thịt <i>(Củ ngọt, nạc vai heo, nước dùng)</i>	Canh bí đỏ nấu thịt băm <i>(Bí đỏ, thịt nạc heo, ngò gai, rau ngò om)</i>	Soup rau củ nấu tôm <i>(Tôm sú, khoai tây, nấm đùi gà, hành baro, bí ngòi, nước dùng, gia vị)</i>
	Tráng miệng	Thanh long	Nho	Dưa hấu	Chuối cau	Dưa lưới
BỮA XE	Mì Quảng <i>(Mì trứng vàng, thịt nạc heo, tôm tươi, trứng cút, xà lách carol, rau húng lũi, hành lá, ngò ri, nước dùng)</i>	Bánh đa nấu mọc <i>(Bánh đa, giò sống, xà lách carol, nước dùng, hành lá, ngò ri)</i>	Nui sốt bò băm <i>(Nui xoắn, thịt bò xay, hành tây, cà chua, cần tây, hành baro, tương cà, bơ thực vật)</i>	Miến xào thịt băm <i>(Miến dong, thịt băm, nấm đông cô, củ thảo, hành tây, hành lá, ngò ri)</i>	Cháo cá nấu nấm bí đỏ <i>(Gạo, cá Basa fillet, gừng tươi, nấm đông cô, bí đỏ)</i>	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

THỰC ĐƠN MẦM NON

NGÀY 13/01 - 17/01/2019

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	13/01/2019	14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	
BỮA SÁNG	Cháo lươn nấu rau răm, cải bó xôi <i>(Gạo, cải bó xôi, thịt lươn, nước dùng, hành lá, ngò rí, rau răm)</i>	Nui nấu tôm bí đỏ <i>(Nui xoắn, tôm tươi, hành tây, bí đỏ, nước dùng)</i>	Phở xào bò <i>(Bánh phở tươi, thịt nạc bò, cải ngọt, cải thảo, hành tây)</i>	Bánh canh nấu cá <i>(Bánh canh bột gạo, cá basa fillet, nấm đông cô, xà lách, hành tây, nước dùng)</i>	Mì gà tiềm <i>(Mì trứng vàng, fillet gà, cải ngọt, nấm đông cô, hành tây, hành lá, ngò rí)</i>	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	
	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	
BỮA TRƯA	Món mặn	Gà chiên nước mắm <i>(Fillet gà, hành tây)</i>	Cá thu kho thơm <i>(Fillet cá thu, hành tây, thơm trái, hành tím, tỏi, hành lá)</i>	Thịt heo kho trứng cút <i>(Thịt nạc heo, trứng cút, hành tây, hành tím, tỏi)</i>	Bò nấu lagu <i>(Thịt nạc bò, khoai tây, hành tây, cà chua, cà rốt, nước dùng, tương cà)</i>	Hải sản sốt cà <i>(Fillet cá, tôm tươi, mực ống, hành tây, cà chua, tương cà, hành lá)</i>
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Mì Ý
	Món rau	Rau củ xào <i>(Bắp cải, cà rốt, cà chua, tỏi)</i>	Cải thảo luộc	Cải thìa luộc	Su su xào tỏi	Rau củ nướng <i>(Bí ngòi, khoai tây, cà rốt)</i>
	Món canh	Canh cải xoong nấu tôm <i>(Cải xoong, tôm tươi, hành ngò)</i>	Canh cà chua trứng <i>(Cà chua, nước dùng, thịt heo xay, trứng gà)</i>	Canh chua cá basa <i>(Cá basa fillet, bạc hà, cà chua, đậu bắp, thơm, me ngào, ngò gai, rau ngò om)</i>	Canh rau muống nấu tôm <i>(Rau muống, tôm tươi, nước dùng, gia vị)</i>	Soup rau nấu thịt <i>(Bắp cải, hành baro, hành tây, nạc vai heo)</i>
	Tráng miệng	Đủ đủ	Táo	Dưa lưới	Dưa hấu	Thanh long
BỮA XE	Miến nấu tôm thịt <i>(Miến dong, thịt nạc heo, tôm tươi, cải thảo, nấm đông cô, hành tây, hành lá, ngò rí, nước dùng)</i>	Bánh đa nấu thịt băm <i>(Bánh đa, thịt nạc heo, xà lách carol, lá lốt, hành ngò, nước dùng)</i>	Bún thang <i>(Bún tươi, trứng gà, thịt ức gà, xà lách carol, hành lá, ngò ta, rau răm, nước dùng)</i>	Bún gạo xào Singapore <i>(Bún gạo khô, cải ngọt, cải thảo, thịt nạc heo, tôm tươi, trứng gà, hành tây)</i>	Hủ tiếu nấu thịt băm, trứng cút <i>(Hủ tiếu tươi, nạc vai heo, trứng cút, xà lách, tần ô, cần tàu, nước dùng, gia vị)</i>	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

THỰC ĐƠN MẦM NON

NGÀY 20/01 - 24/01/2019

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		20/01/2019	21/01/2020	22/01/2021	23/01/2022	24/01/2023
BỮA SÁNG		Cháo Cá <i>(Gạo, cá basa fillet, nấm đông cô, cải thìa, nước dùng, hành ngò)</i>	Hủ tiếu nấu hải sản <i>(Hủ tiếu tươi, tôm, mực, cá basa fillet, xà lách carol, hành tây, hành lá, ngò ta, cần tàu)</i>	NGHỈ TẾT		
		Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale Sữa chua Yakult			
BỮA TRƯA	Món mặn	Soup Gà Hạt Sen <i>(Thịt ức gà, hạt sen, trứng gà, cà rốt, nước dùng, ngò rí, dầu mè)</i>	Gà kho xả <i>(Fillet gà, hành tây, xả cây, gia vị)</i>			
	Cơm	Tôm lăn bột chiên <i>(Tôm sú, bột chiên giòn, trứng gà)</i>	Cơm trắng			
	Món rau	Trứng Cút Bọc Giò Sống <i>(Trứng cút, giò sống, bột chiên giòn, bột xù, trứng gà)</i>	Cải ngọt, cải thảo xào tỏi <i>(Cải ngọt, cải thảo)</i>			
	Món canh	Khoai Tây Chiên Nui sốt bò băm <i>(Nui xoắn, thịt bò xay, hành tây, cà chua, cần tây, hành)</i>	Canh bầu nấu tôm <i>(Bầu, tôm tươi, nước dùng, hành lá)</i>			
	Tráng miệng		Nho			
BỮA XE		Bánh bông lan ruốc	Xôi mặn <i>(Nếp cái hoa vàng, trứng cút, giò sống, hành tây, hành lá)</i>			
		Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale			

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.