

# THỰC ĐƠN MẦM NON

## NGÀY 31/08 - 04/09/2020

| Thời gian       | Thứ 2   | Thứ 3   | Thứ 4          | Thứ 5  | Thứ 6   |  |
|-----------------|---|---|----------------|--|---|--|
|                 | 31/08/2020  | 01/09/2020  | 02/09/2020     | 03/09/2020   | 04/09/2020  |  |
| <b>BỮA SÁNG</b> | Bún mọc<br><i>(Bún tươi, giò sống, nước dùng, xà lách carol, hành lá, hành tây)</i>   | Cháo cá chẽm nấu nấm<br><b>(Khối nhà trẻ)</b><br><i>(Gạo, cá chẽm fillet, gừng tươi, nấm đùi gà, nước dùng, ngô ri)</i> | <b>NGHỈ LỄ</b> | Mì bò kho<br><i>(Mì trứng vàng, thịt nạc bò, sả cây, gia vị bò kho, cà rốt, xà lách, hành tây, nước dùng, hành lá)</i> | Miến nấu gà<br><i>(Miến dong, thịt gà, nước dùng, cải thảo, hành tây)</i>                       |  |
|                 | Sữa tươi Devondale  | Ngũ cốc socola Kellogg's + Sữa tươi Devondale<br><b>(Khối mẫu giáo)</b>   |                | Sữa tươi Devondale   | Sữa tươi Devondale  |  |
|                 | Sữa chua Yakult   |   |                | Sữa chua Yakult  | Sữa chua Yakult   |  |
| <b>BỮA TRƯA</b> | <b>Món mặn</b>  | Đậu hũ non hấp sốt hải sản<br><i>(Đậu hũ non, tôm, mực, nấm đùi gà, hành tây)</i>                                       |                | Gà chiên xù<br><i>(Thịt gà, bột chiên giòn, bột xù, trứng gà.)</i><br>Khoai tây chiên                                  | Cá thu kho mặn<br><i>(Cá thu fillet, hành tây, hành lá)</i>                                     | Thịt heo hầm rau củ<br><i>(Thịt nạc heo, khoai tây, cà chua, hành tây, tương cà)</i> |
|                 | <b>Cơm</b>  | Cơm trắng   |                | Nui sốt bò bằm rau củ<br><i>(Nui xoắn, nạc đùi bò, cà rốt, cà chua, tương cà, cần tây, hành tây)</i>                   | Cơm trắng   | Cơm trắng  |
|                 | <b>Món rau</b>  | Cải thảo xào  |                | Đậu cô ve, cà rốt luộc   | Bầu luộc  | Bắp cải, cà rốt xào  |
|                 | <b>Món canh</b>   | Canh bí xanh nấu thịt<br><i>(Bí xanh, thịt nạc heo)</i>   |                | Súp hải sản<br><i>(Tôm, mực, trứng gà, bột năng, nấm đông cô, dầu mè)</i>  | Canh rau bồ ngót nấu thịt<br><i>(Rau bồ ngót, thịt nạc heo)</i>                                 | Canh khoai mỡ tôm<br><i>(Khoai mỡ, mùi tàu, rau ngổ, tôm tươi)</i>                   |
|                 | <b>Tráng miệng</b>  | Dưa lưới  |                | Sữa chua   | Dưa hấu   | Thanh long   |
| <b>BỮA XE</b>   | Bánh đa cua thịt bằm<br><i>(Bánh đa, thịt nạc heo, cải thìa, hành tây, nước dùng)</i> | Bánh bông lan sô cô la  |                | Xôi mặn thịt xá xíu<br><i>(Nếp, thịt nạc heo, sốt ướp thịt, hành lá)</i>   | Bún gạo nấu hải sản<br><i>(Bún khô, tôm, mực, cá basa fillet, nước dùng, xà lách, hành tây)</i> |  |
|                 | 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 7/09 - 11/09/2020

| Thời gian | Thứ 2   | Thứ 3   | Thứ 4   | Thứ 5  | Thứ 6  |   |
|-----------|---|---|---|--|--|---|
|           | 07/09/2020  | 08/09/2020  | 09/09/2020  | 10/09/2020   | 11/09/2020   |   |
| BỮA SÁNG  | Bún bò<br><i>(Bún tươi, giò sống, thịt bò, xà lách, nước dùng, hành lá)</i>                 | Súp lơo<br><i>(Bột năng, thịt lơo, nấm đông cô, trứng gà, dầu mè, nước dùng)</i>                    | Phở bò<br><i>(Bánh phở tươi, nạc đùi bò, nước dùng, xà lách carol, hành tây, rau, húng quế)</i> | Bún gạo xào Singapore<br><i>(Bún gạo, trứng gà, thịt nạc heo, tôm tươi, cải thìa, hành tây)</i>        | Mì gà quay<br><i>(Mì trứng, ếch gà fillet, cải thìa, nước dùng, hành tây, hành lá)</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   | Hải sản xào nấm sốt dầu hào<br><i>(Tôm, mực, cá basa fillet, nấm đông cô, hành tây)</i>             | Tôm rim thịt<br><i>(Tôm, thịt nạc heo, hành tây)</i>  | Cá thu kho cà<br><i>(Cá basa fillet, nấm đông cô, hành tây, hành lá)</i>                               | Gà rô ti<br><i>(Đùi gà phi lê, hành tây, tương cà nước tương, dầu hào)</i>             | Bò hầm rau củ<br><i>(Đùi bò, cà rốt, cà chua, bắp hạt, hành tây, khoai tây)</i> |
|           | Cơm   | Cơm trắng   | Cơm trắng   | Cơm trắng  | Cơm trắng  | Cơm trắng   |
|           | Món rau   | Đậu cove luộc   | Cải thìa xào  | Su su, củ dền, khoai tây luộc<br><i>(Su su, khoai tây, củ dền)</i>                                     | Bông cải xào xào   | Bầu và bí hấp<br><i>(Bầu, bí xanh)</i>  |
|           | Món canh  | Canh tần ô nấu thịt<br><i>(Rau tần ô, thịt nạc heo)</i>   | Canh mồng tơi, mướp nấu cua đồng<br><i>(Rau mồng tơi, mướp, thịt cua xay, nước dùng)</i>        | Canh rau bồ ngót nấu tôm<br><i>(Rau bồ ngót, tôm tươi)</i>   | Canh cải thảo, cà rốt nấu thịt<br><i>(Cải thảo, cà rốt, thịt nạc heo)</i>              | Canh cải xanh nấu tôm<br><i>(Cải xanh, tôm thẻ)</i>                             |
|           | Tráng miệng   | Đu đủ   | Dưa lưới  | Dưa hấu  | Nho  | Thanh long  |
| BỮA XE    | Nui nấu thịt băm cải thảo<br><i>(Nui xoắn, thịt nạc heo, cải thảo, hành tây, nước dùng)</i> | Hủ tiếu gà, măng tây và nấm<br><i>(Hủ tiếu tươi, thịt nạc gà, măng tây, nấm đông cô, nước dùng)</i> | Cơm tấm thịt ram<br><i>(Gạo tấm, thịt nạc heo, hành tây, sốt ướp thịt, hành lá)</i>             | Bánh canh tôm thịt<br><i>(Bánh canh, tôm, thịt nạc heo, nước dùng, xà lách carol, hành lá, ngò ri)</i> | Bún thang<br><i>(Bún tươi, giò sống, nấm đông cô, trứng gà, nước dùng, hành lá)</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 14/09 - 18/09/2020

| Thời gian   | Thứ 2   | Thứ 3   | Thứ 4  | Thứ 5   | Thứ 6   |
|-------------|---|---|--|---|---|
|             | 14/09/2020  | 15/09/2020  | 16/09/2020   | 17/09/2020  | 18/09/2020  |
| BỮA SÁNG    | Mì nấu thịt bò<br><i>(Mì trứng, đùi bò, cải ngọt, nước dùng, hành lá)</i>                                     | Bánh canh chả tôm<br><i>(Bánh canh, giò sống, tôm tươi, xà lách carol, nước dùng, ngô ri)</i> | Nui nấu mọc<br><i>(Nui rau củ, giò sống, cải thảo, nước dùng)</i>                              | Súp tôm bí đỏ hạt sen<br><i>(Nước dùng, tôm, bí đỏ hạt sen, bột năng, dầu mè, trứng gà)</i> | Phở gà<br><i>(Bánh phở, thịt gà, xà lách, húng quế, hành tây, thịt gà, nước dùng)</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   |
| Món mặn     | Hải sản sốt cà<br><i>(Cá basa fillet, tôm, mực ống, hành tây, cà chua, tương cà, hành lá)</i>                 | Thịt heo kho củ cải<br><i>(Thịt nạc heo, củ cải trắng, gia vị)</i>                            | Gà sốt Teriyaki<br><i>(Thịt nạc gà, gừng củ, sốt Teriyaki, hành tây, gia vị)</i>               | Bò nấu đậu<br><i>(Đùi bò, đậu trắng, cà chua, tương cà, hành tây, khoai tây, ngô ri)</i>    | Thịt heo xá xíu<br><i>(Nạc vai heo, nước tương Maggi, sốt đồ nướng, hành tây, hắc xì dầu kicap)</i> |
| Cơm         | Cơm trắng   | Cơm trắng   | Cơm trắng  | Cơm trắng   | Cơm trắng   |
| Món rau     | Bắp cải luộc  | Cải thìa xào  | Bông cải, cà rốt luộc  | Đậu cove xào  | Cải ngọt luộc   |
| Món canh    | Canh khoai tây nấu nấm với thịt<br><i>(Thịt nạc heo, khoai tây, nấm đùi gà, hành pà rô)</i>                   | Canh bí xanh nấu tôm<br><i>(Bí xanh, tôm, nước dùng, ngô ri)</i>                              | Canh chua cá<br><i>(Cá lóc fillet, cà chua, thơm, đậu bắp, bạc hà, rau mùi, nước dùng)</i>     | Canh cải xanh nấu thịt<br><i>(Cải xanh, thịt nạc heo, nước dùng)</i>                        | Canh cà chua trứng<br><i>(Cà chua, trứng, cần tàu nhỏ, thịt heo xay, nước dùng)</i>                 |
| Tráng miệng | Dưa lưới  | Táo   | Nho  | Dưa hấu   | Đu đủ   |
| BỮA XE      | Miến lươn, thịt băm<br><i>(Miến dong, thịt nạc heo, lươn, cải thảo, nước dùng, cần tàu, hành tây, gia vị)</i> | Cháo cá nấu nấm với rau cải ngọt<br><i>(Cá basa fillet, gạo, cải ngọt, nước dùng, gừng)</i>   | Mì Quảng<br><i>(Mì vàng, trứng cút, thịt nạc heo, tôm, xà lách carol, húng lũi, nước dùng)</i> | Bún gạo xào thịt heo<br><i>(Bún khô, thịt nạc heo, cải ngọt, cải thảo)</i>                  | Bánh đa nấu hải sản<br><i>(Bánh đa, tôm, cá basa fillet, mực, cải thìa, nước dùng)</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 21/09 - 25/09/2020

| Thời gian | Thứ 2  | Thứ 3  | Thứ 4  | Thứ 5   | Thứ 6   |   |
|-----------|--|--|--|---|---|---|
|           | 21/09/2020   | 22/09/2020   | 23/09/2020   | 24/09/2020  | 25/09/2020  |   |
| BỮA SÁNG  | Nui sốt hải sản<br><i>(Nui xoắn, tôm, mực, cá basa fillet, cà rốt, cà chua, cần tây, hành tây)</i>   | Bánh canh chả cá<br><i>(Bánh canh, giò sống, cá basa fillet, xà lách carol, hành tây, nước dùng)</i> | Mì nấu tôm thịt<br><i>(Mì trắng, tôm, thịt vai heo, cải ngọt, nước dùng, hành tây, hành lá)</i>          | Bún mọc<br><i>(Bún tươi, giò sống, nước dùng, xà lách carol, hành tây, hành lá)</i>               | Hủ tiếu nấu thịt băm<br><i>(Hủ tiếu, thịt nạc heo, xà lách carol, nấm rơm, cần tàu, nước dùng, hành lá, hành tây)</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  | Cá thu fillet chiên sốt nước mắm<br><i>(Cá thu fillet, bột chiên giòn, hành tây, gia vị)</i>         | Gà nướng mật ong<br><i>(Ức gà fillet, hành tây, mật ong)</i>   | Trứng hấp tôm thịt với nấm<br><i>(Trứng gà, tôm, thịt nạc heo, nấm đùi gà, hành tây, hành lá)</i> | Thịt heo nướng sốt BBQ<br><i>(Thịt nạc heo, sốt ướp thịt nướng, tương cà, hành tây)</i>                               | Bò hầm sốt cà chua kiểu Ý<br><i>(Đùi bò, cà chua, cà rốt, cần tây, tỏi tây, tương cà, hành tây)</i> |
|           | Cơm  | Cơm trắng  | Cơm trắng  | Cơm trắng   | Cơm trắng   | Mì Ý  |
|           | Món rau  | Rau luộc thập cẩm<br><i>(Cải ngọt, cải thảo, cà rốt)</i>   | Bắp cải luộc   | Rau muống xào tỏi   | Cải thìa luộc   | Rau củ xào bơ<br><i>(Khoai tây, măng tây, bí ngòi)</i>  |
|           | Món canh   | Canh khoai mỡ nấu thịt<br><i>(Khoai mỡ, thịt nạc heo)</i>  | Canh đu đủ nấu giò sống<br><i>(Đu đủ, giò sống)</i>  | Canh đậu hũ, rong biển nấu thịt<br><i>(Đậu hũ, rong biển, thịt nạc heo)</i>                       | Canh bầu nấu tôm<br><i>(Bầu, tôm tươi)</i>  | Canh cải xanh nấu cá<br><i>(Cải xanh, gừng, cá lóc fillet)</i>                                      |
|           | Tráng miệng  | Đu đủ  | Dưa lưới   | Nho   | Dưa hấu   | Thanh long  |
| BỮA XẾ    | Hủ tiếu nấu xá xiu<br><i>(Hủ tiếu tươi, nạc vai heo, sốt ướp thịt, xà lách, hành tây, nước dùng)</i> | Bánh đa nấu thập cẩm<br><i>(Bánh đa, tôm, mực, thịt nạc heo, cải ngọt hành tây, nước dùng)</i>       | Miến nấu hải sản<br><i>(Miến dong, tôm, mực, cá basa cải thảo, nước dùng, rau răm, hành tây, gia vị)</i> | Nui nấu tôm bi đỏ<br><i>(Nui xoắn, tôm, bi đỏ, nước dùng, hành tây)</i>                           | Mì hải sản<br><i>(Mì trắng vàng, cá basa fillet, mực, tôm tươi, cải thìa, hành tây)</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 28/09 - 30/09/2020

| Thời gian | Thứ 2   | Thứ 3  | Thứ 4  | Thứ 5  | Thứ 6  |   |
|-----------|---|--|--|--|--|---|
|           | 28/09/2020  | 29/09/2020   | 30/09/2020   | 01/10/2020   | 02/10/2020   |   |
| BỮA SÁNG  | Nui nấu tôm thịt<br><i>(Gạo, tôm, thịt nạc vai, cải bó xôi, gừng củ, hành tây, nước dùng)</i>         | Bánh canh nấu thịt nầm<br><i>(Bánh canh, nầm, thịt nạc heo, nước dùng, xà lách carol, hành lá, ngò ri)</i> | Mì gà tiềm nấu đông cô<br><i>(Mì trứng, thịt nạc gà, cải thìa, nước dùng, hành tây, gia vị)</i>                | Bún gạo nấu cà chua thịt băm<br><i>(bún gạo, thịt vai heo, cà chua, cải ngọt, hành tây, nước dùng)</i> | Hủ tiếu bò kho<br><i>(Hủ tiếu tươi, thịt đùi bò, sả cây, xà lách, hành tây, nước dùng)</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 cà ri<br><i>(Bò nạc mỏng, hành tây, cà ri bột, )</i>  | Gà kho gừng<br><i>(Ức gà fillet, hành tây, gừng, nước tương, hành tây)</i>                                     | Cá ba sa phi lê kho nầm<br><i>(Cá ba sa, nầm, nước tương, dầu mè hành tây, hành lá)</i>                | Thịt heo kho nầm đậu hũ<br><i>(Thịt nạc heo, nầm đùi gà, đậu hũ, nước tương, tương cà, hành tây)</i> | Hải sản xào thập cẩm<br><i>(Cá basa fillet, tôm, mực, bắp hạt, măng tây, hành lá)</i> |
|           | Cơm   | Cơm trắng  | Cơm trắng  | Cơm trắng  | Cơm trắng  | Cơm trắng   |
|           | Món rau   | Cải thảo xào   | Cải ngọt cà rốt luộc   | Đậu cove xào   | Bông cải luộc  | Cải thìa luộc   |
|           | Món canh  | Canh mỏng toi ướp nấu thịt<br><i>(mỏng toi, ướp, thịt nạc lưng, nước dùng)</i>                             | Canh bí đỏ nấu tôm<br><i>(Bí đỏ, tôm, nước dùng, rau ngổ, ngò gai)</i>   | Canh bắp cải nấu thịt bò<br><i>(Bắp cải, thịt bò, nước dùng)</i>                                       | Canh chua cá<br><i>(Đậu bắp, cá diêu hồng fillet, dọc mùng, cà chua ngò gai, rau ngổ)</i>            | Soup bò khoai tây<br><i>(Khoai tây, hành parô, thịt bò, hành tây)</i>                 |
|           | Tráng miệng   | Đu đủ  | Dưa lưới   | Nho  | Táo  | Chuối   |
| BỮA XE    | Bún cá nấu thì là<br><i>(Bún tươi, cá ba sa, nước dùng, xà lách carol, hành tây, hành lá, thì là)</i> | Cơm tấm thịt nướng<br><i>(Gạo tấm thịt nạc heo, sốt ướp thịt, hành lá)</i>                                 | Hủ tiếu nấu thịt băm trứng cút<br><i>(Hủ tiếu tươi, thịt nạc heo, trứng cút, xà lách, hành tây, nước dùng)</i> | Cháo hải sản<br><i>(Gạo, tôm cá basa fillet, mực, cải thìa, hành tây, nước dùng)</i>                   | Mì nước xá xiu<br><i>(Mì vàng, thịt nạc heo, sốt xá xiu, cải ngọt, hành tây, nước dùng)</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.