

THỰC ĐƠN MẦM NON

NGÀY 04/01 - 08/01/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	04/01/2021	05/01/2021	06/01/2021	07/01/2021	08/01/2021	
BỮA SÁNG	Nui nấu tôm thịt <i>(Nui, tôm, thịt nạc vai, cải bó xôi, gừng củ, hành tây, nước dùng)</i>	Bánh canh nấu thịt nầm <i>(Bánh canh, nầm, thịt nạc heo, nước dùng, xả lách carol, hành lá, ngò ri)</i>	Mì gà tiềm nấu đông cô <i>(Mì trứng, thịt nạc gà, cải thìa, nước dùng, hành tây)</i>	Soup tôm cải bó xôi, hạt sen <i>(Bột năng, tôm tươi, cải bó xôi, hạt sen, trứng gà, nước dùng)</i>	Hủ tiếu bò kho <i>(Hủ tiếu tươi, thịt đùi bò, sả cây, xả 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 <i>(Bò nạc mông, hành tây, cà ri bột)</i>	Gà kho gừng <i>(Ức gà fillet, hành tây, gừng, nước tương, hành tây)</i>	Cá basa fillet kho nầm <i>(Cá basa fillet, nầm, nước tương, dầu mè hành tây, hành lá)</i>	Thịt heo nướng sốt BBQ <i>(Nạc vai heo, sốt ướp thịt BBQ, tương cà, hành tây)</i>	Hải sản xào thập cẩm <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	Rau củ luộc <i>(Su su, khoai tây, cà rốt)</i>	Cải thìa luộc
	Món canh	Canh mồng tơi mướp nấu thịt <i>(Mồng tơi, mướp, thịt nạc lưng, nước dùng)</i>	Canh bí đỏ nấu tôm <i>(Bí đỏ, tôm, nước dùng, rau ngổ, ngò gai)</i>	Canh bắp cải nấu thịt bò <i>(Bắp cải, thịt bò, nước dùng)</i>	Canh cải xanh nấu tôm <i>(Cải bẹ xanh, gừng, tôm tươi)</i>	Soup bò khoai tây <i>(Khoai tây, hành paroi, thịt bò, hành tây)</i>
	Tráng miệng	Đu đủ	Dưa hấu	Nho	Dưa gang	Chuối
BỮA XE	Bún cá nấu thì là <i>(Bún tươi, cá basa, nước dùng, xả lách carol, hành tây, hành lá, thì là)</i>	Cơm tấm xíu mại <i>(Gạo tấm, thịt heo, tương cà, cà chua, hành tây)</i>	Hủ tiếu nấu thịt bằm trứng cút <i>(Hủ tiếu tươi, thịt nạc heo, trứng cút, xả lách, hành tây, nước dùng)</i>	Miến nấu mực <i>(Miến dong, giò sống, cải thảo, nước dùng, hành tây)</i>	Mì nước xá xiu <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

THỰC ĐƠN MẦM NON

NGÀY 11/01 - 15/01/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	11/01/2021	12/01/2021	13/01/2021	14/01/2021	15/01/2021	
BỮA SÁNG	Hủ tiếu nấu xá xiu <i>(Hủ tiếu, nạc vai heo, cải ngọt, hành tây, nước dùng)</i>	Bún bò Huế <i>(Bún tươi sợi lớn, thịt nạc bò, giò sống, xả lách, sả cây, thơm gọt, hành tây, hành lá, rau răm, nước dùng)</i>	Bánh canh thịt băm <i>(Bánh canh bột gạo, nạc vai heo, xả lách carol, hành tây, nước dùng, hành lá, ngò ri)</i>	Bún gạo nấu cà chua thịt băm <i>(Bún gạo khô, cà chua, cải thảo, nạc vai heo, hành tây, cần tàu, nước dùng)</i>	Nui nấu thịt gà <i>(Nui xoắn, thịt ức gà, xả lách carol, nước dùng, gia vị, hành ngò)</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 đậu <i>(Thịt nạc bò, đậu trắng, khoai tây, cà chua, tương cà, hành tây)</i>	Thịt heo kho đậu hũ <i>(Nạc vai heo, đậu hũ trắng, hành lá)</i>	Cá thu kho thơm <i>(Cá thu fillet, thơm trái, hành tây, cần tàu, hành lá)</i>	Gà sốt Teriyaki <i>(Ức gà fillet, sốt teriyaki, hành tây, hành lá)</i>	Hải sản xào nấm đông cô sốt dầu hào <i>(Cá basa fillet, tôm sú tươi, mực ống, nấm đông cô, hành tây)</i>
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Món rau	Đậu cove xào	Su su, củ dền, khoai tây luộc	Cải ngọt, cải thảo, cà rốt xào	Cải thìa luộc	Bông cải xào
	Món canh	Canh cà chua bắp cải thịt băm <i>(Bắp cải trắng, cà chua, thịt nạc heo)</i>	Canh cải xanh nấu tôm <i>(Cải xanh, tôm tươi, gừng)</i>	Canh cà chua trứng <i>(Cà chua, cần tàu, thịt nạc heo, trứng gà)</i>	Canh bầu nấu tôm <i>(Bầu, tôm tươi)</i>	Canh cải xoong nấu tôm <i>(Cải xoong, tôm tươi)</i>
	Tráng miệng	Nho	Táo	Đu đủ	Dưa lưới	Dưa hấu
BỮA XE	Phở gà <i>(Bánh phở, thịt ức gà, xả lách carol, hành tây, nước dùng, ngò gai, rau quế)</i>	Bánh đa nấu hải sản <i>(Bánh đa, tôm tươi, cá basa fillet, mực, cải thìa, nước dùng)</i>	Bún mọc <i>(Bún tươi, giò sống, xả lách carol, hành tây, hành lá, nước dùng)</i>	Cháo lươn <i>(Gạo, thịt lươn, hành tây, khoai môn, nước dùng)</i>	Cơm chiên Dương Châu <i>(Gạo, nạc vai heo, cà rốt, tôm sú tươi, hành lá, trứng gà, đậu Hà Lan)</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 18/01 - 22/01/2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		18/01/2021	19/01/2021	20/01/2021	21/01/2021	22/01/2021
BỮA SÁNG		Mì nấu thịt bò <i>(Mì trứng, nước dùng, đùi bò, cải ngọt, hành lá, hành tây)</i>	Nui nấu tôm thịt <i>(Nui, tôm, nạc vai heo, cải ngọt, cải thảo, nước dùng)</i>	Hủ tiếu nam vang <i>(Hủ tiếu tươi, tôm thẻ, nạc vai heo, trứng cút, xà lách, cần tàu, nước dùng)</i>	Miến lươn nấu thịt băm <i>(Miến dong, lươn, thịt nạc heo, nước dùng, cải thảo, hành tây, cần tàu, hành lá)</i>	Bún gạo nấu thịt heo với cải thảo <i>(Bún khô, thịt nạc vai heo, hành lá, cải thảo, 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	Thịt heo hầm rau củ <i>(Thịt nạc vai heo, khoai tây, cà chua, tương cà, hành tây, hành lá)</i>	Cá basa fillet kho cà <i>(Cá basa fillet, cà chua, hành tây, hành lá)</i>	Gà rô ti <i>(Ức gà fillet, hành tây, hành tím)</i>	Bò nấu nấm <i>(Thịt đùi bò, sả cây, nấm đùi gà, nấm đông cô, hành tây)</i>	Hải sản sốt cà chua <i>(Tôm thẻ, mực, cá basa fillet, hành tây, cà chua, tương cà, hành lá)</i>
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Món rau	Bầu luộc	Rau củ xào thập cẩm <i>(Đậu cove, su su, củ dền)</i>	Cải thìa, cà rốt luộc	Bông cải xào <i>(Bông cải trắng, bông cải xanh)</i>	Cải ngọt luộc
	Món canh	Canh cải thảo, cà rốt nấu thịt <i>(Cải thảo, cà rốt, thịt nạc heo)</i>	Canh rau ngọt nấu thịt <i>(Rau ngọt, thịt nạc heo)</i>	Canh mồng tơi, mướp nấu tôm <i>(Mồng tơi, mướp hương, tôm)</i>	Canh cải xoong nấu cá <i>(Cải xoong, cá basa fillet)</i>	Canh bầu nấu thịt <i>(Bầu, thịt nạc heo)</i>
	Tráng miệng	Chuối	Dưa hời	Nho	Dưa hấu	Táo
BỮA XE		Bún gạo nấu hải sản <i>(Bún gạo khô, tôm thẻ, mực, cá basa fillet, xà lách carol, cần tàu, hành tây, nước dùng)</i>	Bánh đa cua thịt băm <i>(Bánh đa, cua đồng, thịt nạc heo, xà lách, hành tây, nước dùng, ngô ri)</i>	Xôi mặn <i>(Gạo nếp, nạc vai heo, trứng cút, hành tây, lá dứa)</i>	Soup tôm bi đỏ, hạt sen <i>(Tôm, trứng gà, bi đỏ, hạt sen, bột năng, nước dùng, hành tây, hành lá, mùi ta)</i>	Mì gà quay <i>(Mì trứng, Ức gà fillet, nước dùng, cải thìa, hành tây, 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 25/01 - 29/01/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	25/01/2021	26/01/2021	27/01/2021	28/01/2021	29/01/2021	
BỮA SÁNG	Bún Thái <i>(Bún tươi, tôm, mực, nạc vai heo, nước dùng, cải thìa, riềng, sả cây, lá chanh, hành lá)</i>	Cháo thịt gà khoai lang Nhật <i>(Gạo, thịt gà, khoai lang, nước dùng, hành ngò)</i>	Hủ tiếu xào hải sản <i>(Hủ tiếu tươi, tôm, mực, cá basa fillet, hành tây, cải ngọt, cải thảo, hành lá)</i>	Bún thang <i>(Bún tươi, ức gà fillet, trứng gà, rau răm, nước dùng, hành tây, xà lách)</i>	Mì xào Singapore <i>(Mì vàng, trứng, thịt heo, tôm, cải ngọt, cải thảo, cần tàu)</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 nướng mè sốt dầu hào <i>(Thịt gà fillet, hành tây, dầu hào, mè, sốt ướp thịt nướng)</i>	Cá basa fillet chiên sốt chua ngọt <i>(Cá basa fillet, cà chua, tương cà, thơm, hành tây, hành lá)</i>	Thịt heo kho trứng cút <i>(Nạc vai heo, trứng cút, củ cải, hành tây, hành lá, hành tím)</i>	Bò hầm rau củ <i>(Đùi bò, cà chua, tương cà, đậu Hà Lan, bắp hạt, hành tây, khoai tây)</i>	Hải sản nấu đậu <i>(Tôm, cá, mực, đậu Hà Lan, nấm đùi gà, bắp hạt, cà chua, tương cà)</i>
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Món rau	Rau luộc thập cẩm <i>(Cải thảo, bông cải xanh, cà rốt)</i>	Cải thìa xào	Rau củ luộc <i>(Khoai tây, đậu cove, bắp cải)</i>	Cải ngọt xào	Bi đỏ luộc
	Món canh	Canh đu đủ nấu giò sống <i>(Đu đủ xanh, giò sống)</i>	Canh cải xanh thịt bằm <i>(Rau cải xanh, thịt nạc heo)</i>	Canh rau bò ngọt nấu tôm <i>(Rau bồ ngọt, tôm)</i>	Canh bi đỏ nấu tôm <i>(Bi đỏ, tôm thẻ, ngò gai, rau ngổ)</i>	Canh rong biển, đậu hũ <i>(Rong biển, đậu hũ non, nước dùng)</i>
	Tráng miệng	Dưa lưới	Nho	Dưa hấu	Đu đủ	Táo
BỮA XẾ	Mì gà tiềm nấu đông cô <i>(Mì trứng, thịt nạc gà, cải thìa, nước dùng, hành tây)</i>	Bún gạo nấu hải sản <i>(Bún gạo, tôm, mực, cá basa, cải ngọt, cải thảo, xương gà, hành lá)</i>	Bánh đa nấu mọc <i>(Bánh đa, giò sống, xà lách, lá lốt, nước dùng, hành tây)</i>	Miến nấu tôm thịt <i>(Miến dong, tôm, nạc vai heo, hành tây, xà lách, nước dùng, hành lá, mùi ta)</i>	Xôi xá xiu <i>(Gạo nếp, thịt heo, sốt ướp thịt nướng)</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