

## THỰC ĐƠN MẦM NON

NGÀY 01/11 - 05/11/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5 (món Nam)	Thứ 6	
	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
<b>BỮA SÁNG</b>	Mì nấu thịt bò <i>(Mì, thịt nạc bò, cải ngọt, nước dùng)</i>	Bánh canh chả mực <i>(Bánh canh, mực tươi, giò sống, xà lách, nước dùng)</i>	Nui nấu mọc <i>(Nui, giò sống, thịt nạc xay, cải thảo, hành tây, nước dùng)</i>	Hủ tiếu Mỹ Tho <i>(Hủ tiếu tươi, thịt nạc heo, trứng cút, xà lách, hành tây, nước dùng)</i>	Cháo cá hồi <i>(Cá hồi fillet, cải bó xôi, gạo, nước dùng, 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	
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Món mặn</b>	Gà hầm bí đỏ <i>(Thịt nạc gà, bí đỏ, hành tây, gừng)</i>	Cá basa kho cà <i>(Cá basa fillet, cà chua, hành tây, tương cà)</i>	Đậu hũ non hấp sốt hải sản <i>(Đậu hũ non, tôm, mực, nấm đông cô, cà chua, hành tây)</i>	Thịt kho nước dừa <i>(Thịt nạc vai, nước dừa)</i>	Bò hầm rau củ <i>(Thịt bò, đậu Hà Lan, bắp hạt, hành tây, cà chua)</i>
	<b>Món canh</b>	Canh khoai mỡ nấu tôm <i>(Khoai mỡ, tôm tươi, nước dùng)</i>	Canh cải thảo, cà rốt, nấu thịt <i>(Cải thảo, cà rốt, thịt heo, nước dùng, hành lá, ngò rí)</i>	Canh rau ngót nấu thịt <i>(Rau ngót, nạc vai heo, nước dùng)</i>	Canh chua tôm <i>(Tôm, cà chua, thơm, đậu bắp, rau ngò om, ngò gai)</i>	Súp bông cải nấu thịt <i>(Bông cải trắng, bông cải xanh, thịt băm, nước dùng, gia vị)</i>
	<b>Món rau</b>	Rau củ luộc <i>(Su su, khoai tây, cà rốt)</i>	Đậu cove xào	Cải thìa luộc	Đậu cove xào	Cải thảo xào
	<b>Cơm trắng</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	<b>Tráng miệng</b>	Nho	Dưa lưới	Đu đủ	Dưa hấu	Dưa hấu
<b>BỮA XẾ</b>	Miến xào lươn <i>(Miến dong, lươn, cải thảo, cà rốt, hành tây)</i>	Hủ tiếu nấu thịt gà <i>(Hủ tiếu tươi, ức gà, xà lách, nước dùng)</i>	Soup thịt heo nấu nấm với trứng cút <i>(Nạc vai heo, nấm đông cô, trứng cút, trứng gà, nước dùng, dầu mè)</i>	Cơm tấm chả trứng <i>(Gạo tấm, thịt nạc vai, trứng gà, nấm mèo, dưa leo)</i>	Mì Quảng <i>(Mì trứng vàng, tôm tươi, nạc vai heo, xà lách carol, hành lá, ngò rí, 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 08/11 - 12/11/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5 (Món Nhật)	Thứ 6	
	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
BỮA SÁNG	Bún mọc <i>(Bún tươi, giò sống, hành tây, nước dùng, hành ngò)</i>	Phở bò <i>(Bánh phở tươi, đùi bò, hành tây, xà lách carol, ngò gai, gừng củ, nước dùng)</i>	Bún gạo xào Singapore <i>(Bún khô, nạc vai heo, tôm, trứng gà, cần tàu, cải ngọt, hành tây, nước dùng)</i>	Mì Udon nấu bò <i>(Mì Udon, nạc đùi bò, cải thìa, nấm đông cô, nước tương Nhật, hành poa ro, hành lá)</i>	Bún Thái <i>(Tôm tươi, mực tươi, xà lách, nước dùng, hành tây, sả, lá chanh)</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 chưng tương hột <i>(Cá chẽm fillet, cà chua, cần tây, tương hột, gừng tươi, hành tây, gia vị)</i>	Thịt heo nướng sốt BBQ <i>(Nạc vai heo, sốt ướp thịt BBQ, tương cà, hành tây, gia vị)</i>	Bò nấu đậu <i>(Nạc đùi bò, khoai tây, đậu trắng, cà chua, tương cà, hành tây, gia vị)</i>	Gà sốt Teriyaki <i>(Ức gà fillet, sốt teriyaki, hành tây, hành lá)</i>	Trứng cuộn thịt băm, nấm rơm <i>(Trứng gà, nạc vai heo, nấm rơm, hành tây, gia vị)</i>
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Món rau	Su su, cà rốt luộc	Cải thìa xào	Bông cải luộc <i>(Bông cải xanh, bông cải trắng)</i>	Bắp cải cà rốt luộc	Cải ngọt luộc
	Món canh	Canh tần ô nấu thịt <i>(Rau tần ô, nạc vai heo, nước dùng, hành lá)</i>	Canh bầu nấu tôm <i>(Bầu, tôm tươi, nước dùng, hành lá)</i>	Canh cải xanh nấu cá <i>(Cải xanh, cá basa fillet, nước dùng)</i>	Canh Súp Miso <i>(Miso paste, rong biển, đậu hũ non, hành lá)</i>	Canh mồng tơi mướp cua đồng <i>(Rau mồng tơi, mướp, cua đồng)</i>
	Tráng miệng	Dưa hấu	Táo	Dưa lưới	Táo	Thanh long
BỮA XE	Bún mọc <i>(Bún tươi, giò sống, hành tây, nước dùng, hành ngò)</i>	Bánh đa nấu hải sản <i>(Bánh đa, cá diêu hồng fillet, tôm, mực, hành tây, nước dùng)</i>	Xôi gà <i>(Nếp cái hoa vàng, trứng cút, fillet gà, hành tây, hành lá)</i>	Bánh bông lan socola	Bánh canh chả cá <i>(Bánh canh, cá basa fillet, giò sống, xà lách, hành tây, nước dùng)</i>	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Nước ép lê	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 MẪM NON**

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
BỮA SÁNG	Hủ tiếu cá <i>(Hủ tiếu tươi, cá điêu hồng fillet, cải thảo, cà rốt, hành tây, nước dùng)</i>	Mì xào thập cẩm <i>(Mì trứng, tôm, thịt nạc heo, mực, cải ngọt, hành tây)</i>	Bún bò Huế <i>(Bún tươi, thịt nạc bò, giò sống, xà lách, sả cây, hành tây)</i>	Bánh canh chả tôm <i>(Bánh canh bột gạo, giò sống, tôm tươi, xà lách, hành tây, nước dùng)</i>	1. Khối Mẫu giáo: Ngũ cốc dinh dưỡng <i>(Ngũ cốc socola Coco Pops + sữa tươi Devondale)</i> 2. Khối Nhà trẻ: Cháo tôm và rau củ <i>(Gạo, tôm thẻ, cà rốt khoai tây, đậu cove, hành lá)</i>	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale		
	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult	Sữa chua Yakult		
BỮA TRƯA	Món mặn	Gà nướng mật ong <i>(Thịt đùi gà, mật ong, tương cà, hành tây)</i>	Cá chẽm sốt chua ngọt <i>(Fillet cá chẽm, hành tây, gừng củ)</i>	Thịt heo xá xíu <i>(Thịt nạc heo, hành tây, sốt BBQ)</i>	Bò hầm sốt cà chua kiểu Ý <i>(Đùi bò, cà chua, cà rốt, cần tây, tương cà, hành tây)</i>	Cá McNuggets <i>(Cá basa fillet, trứng gà, bột xù, bột chiên giòn)</i> Gà chiên KFC <i>(Thịt đùi gà, bột chiên giòn, trứng gà)</i>
	Món canh	Canh cải xoong nấu tôm <i>(Cải xoong, tôm tươi)</i>	Canh cà chua trứng <i>(Cà chua, nước dùng, thịt heo xay, trứng gà, cần tàu)</i>	Canh chua cá <i>(Cá lóc fillet, bạc hà, cà chua, đậu bắp, thơm, ngò gai, rau ngò om)</i>	Canh rau muống nấu tôm <i>(Rau muống, tôm tươi, nước dùng)</i>	Khoai tây chiên Rau củ luộc <i>(Bông cải xanh, bông cải trắng, cà rốt)</i>
	Món rau	Rau củ xào <i>(Bắp cải, cà rốt, cải ngọt)</i>	Cải thảo luộc	Cải thìa luộc	Su su xào tỏi	Súp thịt gà nấu cải bó xôi và hạt sen <i>(Ức gà, cải bó xôi, hạt sen, bột năng, dầu mè, trứng gà, hành lá, nước dùng)</i>
	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Bò hầm sốt cà chua bolognese và mì Ý <i>(Thịt nạc bò, cà rốt, hành tây, hành poaro, cà chua, tương cà, gia vị, mì Ý)</i>
	Tráng miệng	Đu đủ	Chuối cau	Dưa lưới	Dưa hấu	Sữa chua
BỮA XE	Xôi xá xíu <i>(Nếp cái hoa vàng, nạc vai heo, sốt BBQ, hành tây, hành lá)</i>	Bánh đa cua thịt băm <i>(Bánh đa, thịt nạc heo, xà lách carol, lá lốt, hành ngò, nước dùng)</i>	Cháo hải sản <i>(Tôm tươi, mực, nấm kim châm, đậu hà lan, trứng gà, gạo, dầu mè, nước dùng)</i>	Cơm tấm thịt ram <i>(Gạo tấm, thịt nạc heo, sốt ướp thịt, hành tây, nước dứa tươi)</i>	Bánh bông lan ruốc	
	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	Sữa tươi Devondale	
<i>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.</i>						

## THỰC ĐƠN MẦM NON

NGÀY 22/11 - 26/11/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5 (Món Hoa)	Thứ 6	
	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
BỮA SÁNG	Mì nước xá xíu <i>(Mì, nạc vai heo, cải thảo, sốt BBQ, nước dùng)</i>	Hủ tiếu bò kho <i>(Hủ tiếu, nạc bò, cà rốt, nước dùng, hành tây, hành lá)</i>	Phở gà <i>(Bánh phở tươi, fillet gà, hành tây, xà lách carol, ngò gai, gừng củ, nước dùng)</i>	Mì xào Singapore <i>(Mì vàng, trứng, thịt heo, tôm, cải ngọt, cải thảo, cần tàu)</i>	Cháo lươn <i>(Gạo, thịt lươn, khoai môn, 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	Bò nấu nấm <i>(Nạc đùi bò, nấm đông cô, khoai tây, hành tây, gia vị)</i>	Gà rô ti <i>(Thịt đùi gà, gừng củ, hành tím, nước dừa tươi, hành tây, gia vị)</i>	Cá thu fillet chiên sốt nước mắm <i>(Fillet cá thu, hành tây, hành lá, gia vị)</i>	Hải sản Tứ Xuyên <i>(Cá basa fillet, tôm, mực, gừng, hành tây, dầu mè, tương xí muội, tương cà)</i>	Đậu hũ sốt Tứ Xuyên <i>(Đậu hũ non, nạc vai heo, hành tây, nấm đông cô, cà chua, tương cà)</i>
	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 cải ngọt nấu thịt <i>(Cải ngọt, nạc vai heo, nước dùng)</i>	Súp Bắc Kinh <i>(Đậu hũ trắng, tôm, nấm đông cô, trứng gà, bột năng, nước dùng)</i>	Soup rau củ kiểu Ý <i>(Khoai tây, hành baro, cần tây, bí ngòi xanh, bí ngòi vàng, tôm tươi)</i>
	Món rau	Bầu và bí xanh hấp	Rau xào thập cẩm <i>(Cải thìa, bắp cải, su su)</i>	Rau củ luộc <i>(Bông cải xanh, bông cải trắng, cà rốt)</i>	Cải thảo xào nấm	Cải thảo luộc
	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Tráng miệng	Thanh long	Lê	Dưa hấu	Dưa hấu	Dưa lưới
BỮA XE	Bún cá <i>(Bún tươi, cá diêu hồng fillet, thơm gọt, hành tây, cà chua, xà lách, nước dùng)</i>	Bánh đa nấu mọc <i>(Bánh đa, giò sống, xà lách carol, nước dùng)</i>	Nui sốt bò băm <i>(Nui xoắn, thịt bò, hành tây, cà chua, cần tây, hành baro, tương cà, bơ thực vật)</i>	Cơm chiên Dương Châu <i>(Gạo, nạc vai heo, cà rốt, tôm sú tươi, hành lá, trứng gà, đậu Hà Lan)</i>	Mì gà tiềm nấm đông cô <i>(Mì, ức gà, nấm đông cô, cải ngọt, 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 29/11 - 03/12/2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5 (Miền Bắc)	Thứ 6	
	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
<b>BỮA SÁNG</b>	Bún bò Huế <i>(Bún tươi, thịt nạc bò, giò sống, xà lách, sả cây, hành tây)</i>	Hủ tiếu thịt băm <i>(Hủ tiếu tươi, thịt nạc heo, cải thảo, hành tây, nước dùng)</i>	Bánh đa nấu thập cẩm <i>(Bánh đa, thịt nạc heo, tôm, mực, xà lách carol, nước dùng)</i>	Phở bò <i>(Bánh phở, thịt nạc bò, xà lách, rau húng quế, hành tây, nước dùng)</i>	Bún cá nấu thì là <i>(Bún tươi, cá basa fillet, xà lách, cà chua, thì là, 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	
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Món mặn</b>	Gà nướng mật ong <i>(Thịt đùi gà, mật ong, tương cà, hành tây)</i>	Cá basa fillet chua ngọt <i>(Fillet cá basa, hành tây, thơm, cà chua, gừng củ)</i>	Thịt heo xá xíu <i>(Thịt nạc heo, hành tây, sốt BBQ)</i>	Gà kho gừng <i>(Đùi gà fillet, gừng, hành tím,)</i>	Bò hầm khoai tây <i>(Đùi bò, khoai tây, cà rốt, cần tây, tương cà)</i>
	<b>Cơm</b>	Canh chua rau muống nấu tôm <i>(Rau muống, cà chua, tôm, ngò gai, rau ngò om)</i>	Canh khoai mỡ nấu thịt băm <i>(Khoai mỡ, nước dùng, thịt heo xay, rau om, mùi tàu)</i>	Canh tần ô nấu tôm <i>(Rau tần ô, tôm tươi)</i>	Canh cà chua trứng <i>(Cà chua, nước dùng, thịt heo xay, trứng gà, cần tàu)</i>	Canh bí đỏ nấu tôm <i>(Bí đỏ, tôm tươi, ngò gai, rau ngổ)</i>
	<b>Món rau</b>	Bắp cải, cà rốt xào <i>(Bắp cải, cà rốt)</i>	Cải thảo luộc	Su su cà rốt xào	Cải thìa luộc	Đậu cove cà rốt xào
	<b>Món canh</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	<b>Tráng miệng</b>	Đu đủ	Chuối cau	Dưa lưới	Dưa hấu	Thanh long
<b>BỮA XE</b>	Bánh canh cá giò lóc <i>(Bánh canh, thịt nạc heo, nấm đùi gà, xà lách, nước dùng)</i>	Mì nấu thịt bò <i>(Mì trứng, thịt nạc bò, cải ngọt, nước dùng)</i>	Súp hải sản <i>(Tôm tươi, mực, nấm kim châm, bắp hạt, trứng gà, bột năng, dầu mè, nước dùng)</i>	Bún thang <i>(Bún tươi, ức gà fillet, trứng gà, rau răm, nước dùng, hành tây, xà lách)</i>	Nui nấu mộc <i>(Nui xoắn, cải thảo, giò sống, 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*