

THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

Tuần 1 tháng 11 năm 2021

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	
	1/11/2021	2/11/2021	3/11/2021	4/11/2021	5/11/2021	
BỮA SÁNG	Hủ tiếu thịt băm (Hủ tiếu khô, nạc vai heo, cà chua, hành lá, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)	Cháo chim câu hạt sen (Chim bồ câu, gạo xi dẻo xay, hạt sen, hành khô, nước dùng xương gà)	Phở gà (Phở khô, má đùi gà, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Mì nấu thịt băm (Mì gạo, nạc vai heo, cà chua, hành khô, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Bún bò Huế (Bún khô, dẻ sườn bò, bắp giò heo, mắm ruốc Huế, hành lá, sả củ, nước dùng)	
	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Phô mai	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	
BỮA TRƯA	Món chính	Thịt lợn om nấm (Nạc vai, hành tây, nấm hương tươi)	Gà sốt chua ngọt (Má đùi gà, trứng gà, bột chiên giòn, dưa quả, sốt cà chua)	Cá thu, thịt lợn sốt cà chua (Cá thu, nạc vai heo, cà chua, hành khô, hành lá, thì là)	Tôm rim thịt (Tôm lớp, nạc vai heo, hành khô)	Mì Ý sốt hải sản (Mì spaghetti, tôm lớp, mực, nạc vai, sốt cà chua, hành tây, cà rốt, bơ, bột mì, phô mai parmesan)
	Món rau	Su su, cà rốt luộc + muối vừng (Quả su su, cà rốt, hạt lạc, vừng trắng)	Bí ngòi xào tỏi (Bí ngòi xanh, tỏi lột)	Bắp cải xào cà chua (Bắp cải trắng, cà chua, tỏi lột)	Củ cải, cà rốt hấp mềm chấm xì dầu (Củ cải trắng, cà rốt, xì dầu Maggi)	Khoai tây chiên
	Món canh	Canh cua mồng tơi (Cua đồng, rau mồng tơi)	Canh thịt chua nấu nấm (Nấm kim châm, giá đỗ, dưa quả, cà chua, nạc vai heo, hành lá, mùi tàu, chanh quả)	Canh bí nấu tôm (Bí xanh, tôm lớp, hành lá, gừng củ)	Canh cải nấu thịt (Cải xanh, nạc vai heo, gừng củ)	
	Cơm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	
	Tráng miệng	Dưa hấu	Chuối tây	Đu đủ chín	Thanh long	
BỮA CHIỀU	Súp bò khoai tây ăn kèm bánh mì gối (Khoai tây, đùi bò, nấm hương, mộc nhĩ, cà rốt, trứng gà, bột năng, bánh mì sandwich, nước dùng xương gà)	Mì trứng tôm thịt (Mì trứng khô, tôm lớp, nạc vai heo, hành lá, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)	Xôi thịt kho tàu (Gạo nếp, thịt heo)	Bánh Blueberry mousse	Cháo gà hạt sen bí đỏ (Gạo xi dẻo xay, má đùi gà, hạt sen, bí đỏ, hành khô, nước dùng xương gà)	
ĂN NHỆ	Sữa tươi không đường TH True milk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Nước chanh leo	Sữa tươi không đường TH True milk	Sữa tươi không đường Vinamilk	
<p>Thực đơn gửi miễn: Sữa tươi không đường</p> <p>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.</p>						

THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

Tuần 2 tháng 11 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		8/11/2021	9/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2020
BỮA SÁNG		Mì vắt trần (Mì trứng khô, nạc vai heo, tôm lột, hành khô, hành lá, mùi ta, lá hẹ, nước dùng xương gà)	Súp hải sản (Tôm lột, mực ống, lơ xanh, nấm hương, cà rốt, mộc nhĩ, trứng gà, nước dùng xương gà)	Hủ tiếu tôm, thịt (Hủ tiếu khô, nạc vai heo, cà chua, chanh quả, tôm lột, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Cháo cá hồi (Gạo xi dẻo xay, cá hồi, thì là, cà rốt, hành khô, nước dùng xương gà)	Phở gà (Phở khô, má đùi gà, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)
		Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk	Sữa chua uống Probi	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk
BỮA TRƯA	Món chính	Cá ba sa kho tộ (Cá basa, tương bần, cốt dừa, riềng, gừng, sả)	Thịt gà hầm hạt sen và nấm hương (Má đùi gà, hạt sen, nấm hương khô, hành tây)	Thịt đậu sốt cà chua (Nạc vai heo, đậu phụ, cà chua, hành lá, mùi ta)	Trứng hấp tôm, thịt (Trứng gà, tôm lột, nạc vai heo, hành lá, hành khô, nấm hương tươi)	Bò hầm rượu vang kiểu pháp + Bánh mì gối (Dẻ sườn bò, khoai tây, cà rốt, hành tây, rượu vang, bánh mì sandwich)
	Món rau	Cải ngọt xào tỏi (Cải ngọt, tỏi, cà rốt)	Súp lơ xanh, súp lơ trắng luộc (Lơ xanh, lơ trắng, cà rốt)	Bầu xào tỏi (Bầu quả, tỏi lột)	Củ quả hấp mềm (Bí xanh, củ cải, cà rốt)	Khoai tây chiên
	Món canh	Canh khoai môn nấu thịt (Khoai môn, cà rốt, hành lá, nạc đùi heo)	Canh bí đỏ nấu thịt (Bí đỏ, nạc vai heo, hành lá)	Canh cua mồng tơi (Cua đồng, rau mồng tơi)	Canh rau ngót nấu thịt (Rau ngót, nạc vai heo)	
	Cơm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	
	Tráng miệng	Xoài chín	Thanh long	Chuối tiêu	Đu đủ chín	Dưa hấu
BỮA CHIỀU		Bánh cuộn kem	Bánh đa thịt băm (Mì gạo, nạc vai heo, cà chua, hành khô, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Súp gà ngô non (Má đùi gà, cà rốt, nấm hương, mộc nhĩ, ngô bắp bóc hạt, trứng gà, bột năng, nước dùng xương gà)	Bún bò sốt vang (Bún khô, dẻ sườn bò, cà chua, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Xôi trắng thịt kho tàu (Gạo nếp, nạc vai heo, hành khô)
ĂN NHỆ		Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH True milk	Nước cam	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH True milk

Thực đơn gửi miễn: Sữa tươi không đường

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 HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

Tuần 3 tháng 11 năm 2021

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	Phở gà truyền thống (Phở khô, má đùi gà, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Mì nấu thịt băm (Mì gạo, nạc vai heo, cà chua, hành lá, nước dùng xương gà)	Cháo lươn hành răm (Gạo xi dẻo xay, lươn, hành khô, hành lá, rau răm, nước dùng xương gà)	Mì trứng thịt xá xíu (Mì trứng khô, nạc vai heo, sốt ướp thịt nướng, nước dùng xương gà)	Hủ tiếu Nam Vang (Hủ tiếu, nạc vai heo, tôm lột, hành khô, hành lá, nước dùng xương gà)
	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk	Phô mai	Sữa chua TH True milk	Sữa chua Vinamilk
BỮA TRƯA	Món chính Thịt lợn, tôm sốt cà chua (Nạc vai heo, tôm lột, cà chua, hành khô, hành lá)	Gà nướng sốt BBQ (Má đùi gà, sốt BBQ)	Thịt lợn kho trứng cút (Nạc vai heo, trứng cút, hành khô)	Thịt gà nấu cà ri (Má đùi gà, khoai tây, cà rốt, nước cốt dừa, bột cà ri)	Mì nui sốt bò băm (Mì nui, dê sườn bò, hành tây, cà rốt, cần tây, sốt cà chua, bơ, bột mì, phô mai parmesan)
	Món rau Cải bắp xào cà chua (Bắp cải trắng, cà chua, tỏi lột)	Củ cải, cà rốt + muối vừng (Củ cải trắng, cà rốt, hạt lạc, vừng trắng)	Khoai tây xào (Khoai tây, cà chua, hành lá, tỏi)	Bí đỏ xào tỏi (Bí đỏ, tỏi lột, hành lá)	
	Món canh Canh bí xanh nấu thịt (Bí xanh, nạc vai heo, gừng củ)	Canh thịt bò hành răm (Đùi bò, rau răm, hành lá, cà chua, giá đỗ, dưa quã)	Canh mồng tơi nấu tôm (Rau mồng tơi, tôm lột)	Canh cải xanh nấu thịt (Cải xanh, nạc vai heo, gừng củ)	Củ quả sốt mè rang (Khoai tây, cà rốt, đậu cove, ngô bắp, sốt mè rang kewpie)
	Cơm Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	
	Tráng miệng Dưa hấu	Chuối tiêu chín	Thanh Long	Đu đủ	Xoài chín
BỮA CHIỀU	Xôi thịt kho cốt dừa (Gạo nếp, nạc vai, nước cốt dừa)	Súp tôm thịt cà rốt (Tôm lột, nạc vai heo, cà rốt, nấm hương, mộc nhĩ, trứng gà, lơ xanh, nước dùng xương gà)	Bún bò sốt vang (Bún khô, dê sườn bò, hoa hời, thảo quả, quế chi, hành lá, mùi ta, hành khô, gừng, cà chua, nước dùng)	Cháo hải sản (Gạo xi dẻo xay, tôm lột, ngao, cà rốt, cá quả)	Bánh đa thịt băm (Mì gạo, nạc vai heo, cà chua, hành khô, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)
ĂN NHỆ	Sữa tươi không đường TH True milk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Nước chanh leo	Sữa tươi không đường TH True milk	Sữa tươi không đường Vinamilk

Thực đơn gửi muộn: Sữa tươi không đường

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 HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

Tuần 4 tháng 11 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
BỮA SÁNG		Súp gà ngô non (Má đùi gà, nấm hương, cà rốt, mộc nhĩ, trứng gà, nước dùng xương gà)	Bánh đa thịt băm (Mì gạo, nạc vai, cà chua, hành khô, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Cháo cá hồi (Gạo xi dẻo xay, cá hồi, cà rốt, hành khô, thì là, nước dùng xương gà)	Bánh kem (Bánh orange and cream sponge cake, bánh blueberry and cream sponge cake)	Phở gà (Phở khô, má đùi gà, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)
		Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk	Sữa chua uống Probi	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH True milk
BỮA TRƯA	Món chính	Thịt, tôm om nấm (Nạc vai heo, tôm lột, nấm hương)	Cá Ba sa kho cốt dừa (Cá ba sa, riềng củ, sả cây, hành khô, gừng củ, nước cốt dừa)	Thịt lợn sốt chua ngọt (Nạc vai heo, sốt cà chua, dứa quả, hành tây)	Buffet 1. Súp gà nấm 2. Salad nga 3. Tôm chiên dừa 4. Gà đùi sốt chanh leo 5. Khoai tây chiên 6. Mì Spaghetti Bolognese 7. Rau củ hấp mềm + sốt mè rang 8. Cháo cá hồi 9. Phở mai que 10. Hoa quả tráng miệng	Cơm trộn xá xíu, rong biển kiểu Nhật (Gạo tẻ, nạc vai heo, sốt ướp thịt nướng, rong biển, cà rốt, ngô bóc hạt, dầu mè, vừng trắng, vừng đen)
	Món rau	Bí xanh xào tỏi (Bí xanh, tỏi, hành lá)	Cải thảo xào tỏi (Cải thảo, cà rốt, nấm hương, tỏi lột)	Củ quả luộc chấm xì dầu (Bí ngòi xanh, củ cải trắng, cà rốt, xì dầu Maggi)		Súp lơ xanh, súp lơ trắng luộc (Lơ xanh, lơ trắng, cà rốt)
	Món canh	Canh rau dền nấu thịt (Rau dền, nạc vai, nước dùng)	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương (Khoai tây, cà rốt, sườn non, hành lá, mùi ta)	Canh thịt gà nấu nấm (Nấm kim châm, nấm đùi gà, giá đỗ, ức gà, mùi tàu, hành lá)		Canh bí đao nấu tôm (Bí đao, tôm lột, gừng củ, hành lá)
	Cơm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm		
	Tráng miệng	Chuối tây	Dưa hấu	Thanh long		Dưa lưới
BỮA CHIỀU		Bún bò sốt vang (Bún khô, dê sườn bò, cà chua, hoa hồi, thảo quả, quế chi, hành lá, mùi ta, hành khô, gừng, nước dùng)	Xôi trắng thịt kho tàu (Gạo nếp, nạc vai heo, hành khô)	Hủ tiếu nam vang (Hủ tiếu khô, nạc vai heo, tôm lột, lá hẹ, gừng củ, hành tây, nước dùng xương gà)	Cháo thịt khoai lang nhật (Gạo xi dẻo xay, nạc vai heo, khoai lang giống Nhật, nước dùng xương gà)	Bánh Donut White Chocolate Glaze
ĂN NHÉ		Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH True milk	Nước cam	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH True milk

Thực đơn gửi muôn: Sữa tươi không đường

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 HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

Tuần 5 tháng 11 năm 2021

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		29/11/2021	30/11/2021	1/12/2021	2/12/2021	3/12/2021
BỮA SÁNG		Phở gà truyền thống (Phở khô, má đùi gà, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Bánh đa thịt băm (Mì gạo, nạc vai, hành lá, cà chua, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)	Cháo tôm thịt rau xanh (Gạo xi dẻo xay, nạc vai heo, tôm lột, rau cải ngọt, nước dùng xương gà)	Phở bò (Phở khô, dẻ sườn bò, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Hủ tiếu thịt băm (Hủ tiếu khô, nạc vai heo, cà chua, hành lá, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)
		Sữa chua TH Truemilk	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua TH Truemilk	Sữa chua uống Probi	Sữa chua Vinamilk
BỮA TRƯA	Món chính	Thịt, hải sản om nấm (Nạc vai heo, tôm, mực, nấm hương, hành tây, hành khô)	Thịt bò hầm củ sen (Dẻ sườn bò, củ sen, cà rốt, hành tím)	Thịt gà chiên mắm (Má đùi gà, hành khô, hành tây)	Thịt đậu om nấm (Nạc vai heo, đậu phụ, nấm hương, hành tây, hành lá, hành khô)	Mỳ Ý sốt thịt bò (Mì Ý, dẻ sườn bò, hành tây, cà rốt, cần tây, sốt cà chua, bơ, bột mì, phô mai parmesan)
	Món rau	Cải ngọt luộc (Cải ngọt, cà rốt, gừng củ)	Cải chíp xào tỏi (Cải chíp, tỏi)	Su su luộc (Su su, cà rốt)	Khoai tây xào (Khoai tây, cà chua, hành lá, tỏi)	Salad Nga (Khoai tây, cà rốt, dưa chuột, trứng gà, sốt mayonnaise)
	Món canh	Canh bí xanh nấu thịt băm (Bí xanh, nạc vai heo, gừng củ, hành lá)	Canh bí xanh nấu tôm (Bí xanh, tôm lột, hành lá, gừng củ)	Canh cua mỏng toi (Rau mồng tơi, cua đồng)	Canh cải xanh nấu thịt (Cải xanh, nạc vai heo, gừng củ)	
	Cơm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm	
	Tráng miệng	Dưa hấu	Dưa lưới vỏ xanh	Đu đủ	Xoài chín	
BỮA CHIỀU		Súp bò khoai tây ăn kèm bánh mì gối (Khoai tây, đùi bò, nấm hương, mộc nhĩ, cà rốt, trứng gà, bột năng, bánh mì sandwich, nước dùng xương gà)	Xôi thịt, trứng cút (Gạo nếp, nạc vai heo, trứng cút, hành khô)	Bánh Blueberry mousse	Bún tôm thịt canh chua (Bún khô, tôm lột, nạc vai heo, hành lá, thì là, hành khô, cà chua)	Cháo sườn bí đỏ (Gạo xi dẻo xay, sườn heo, bí đỏ, hành khô)
ĂN NHÉ		Sữa tươi không đường TH Truemilk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH Truemilk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH Truemilk

Thực đơn gửi muôn: Sữa tươi không đường

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.