

THỰC ĐƠN HỌC SINH MẦM NON MIỀN BẮC

Tuần 1 tháng 01 năm 2022

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		03/01/2022	04/01/2022	05/01/2022	06/01/2022	07/01/2022
BỮA SÁNG		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)	Mì Udon thịt băm (Mì Udon, nạc vai, cà chua, hành khô, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Phở gà (Phở khô, má đùi gà, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Cháo thịt trứng bắc thảo (Gạo xi dẻo xay, nạc vai heo, trứng vịt muối, trứng bắc thảo, hành khô, cà rốt)	Bánh canh tôm thịt (Bánh canh khô, tôm lột, nạc vai heo, hành lá, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)
		Sữa chua Vinamilk	Phô mai	Sữa chua uống Probi	Sữa chua TH Truemilk	Sữa chua Vinamilk
BỮA TRƯA	Món chính	Thịt lợn kho trứng cút (Nạc vai heo, trứng cút, nước cốt dừa, hành khô)	Gà chiên sốt Nhật (Teriyaki) (Má đùi gà, sốt Teriyaki, mật ong, hành khô, bột chiên giòn, trứng gà)	Thịt, tôm om nấm (Nạc vai heo, tôm lột, nấm hương, hành tím, hành tây)	Cá Ba sa kho cốt dừa (Cá ba sa, riềng củ, sả cây, hành khô, gừng củ, nước cốt dừa)	Cơm trộn xá xíu, rong biển kiểu Nhật (Gạo tằm, nạc vai heo, sốt ướp thịt nướng, rong biển, cà rốt, ngô bóc hạt, dầu mè, vừng trắng, vừng đen)
	Món rau	Bí xanh luộc chấm magi (Bí xanh, cà rốt)	Cải thảo chần gừng chấm xì dầu (Cải thảo, gừng củ, cà rốt)	Củ quả thập cẩm hấp mềm chấm muối vừng (Su su, củ cải, lơ trắng, cà rốt, lạc nhân, vừng trắng)	Bầu luộc chấm magi (Quả bầu, cà rốt)	Salat củ quả sốt mè rang (Khoai tây, cà rốt, lơ xanh, lơ trắng, ngô hạt, dưa chuột, sốt mè rang)
	Món canh	Canh cải ngọt nấu tôm (Cải ngọt, tôm lột)	Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt (Khoai tây, cà rốt, nạc vai, hành lá, mùi ta)	Canh thịt bò nấu rau răm (Đùi bò, rau răm, hành lá, cà chua, giá đỗ, dưa)	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	Xoài chín	Thanh long	Đu đủ chín	Chuối tiêu
BỮA CHIỀU		Pizza bò (Để bánh piza, đùi bò, cà rốt, tỏi, cà chua, heinz cà dạng sệt paste, quả ô liu, dưa chín, ngô hạt, hành tây, phô mai mozzaella, lá thơm oregano)	Cháo lươn hành răm (Gạo xi dẻo xay, lươn, thịt nạc vai, đậu xanh, hành khô, hành lá, rau răm, nước dùng xương gà)	Green tea cupcake	Mỳ nui sốt bò băm (Mì spaghetti, dẻ sườn bò, đùi bò, sốt cà chua, hành tây, cà rốt, bơ, bột mì, phô mai parmesan)	Bún hải sản Thái Lan (Bún khô, tôm, mực, nạc vai, hành lá, cà chua, sả, riềng, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)
ĂN NHỆ		Nước chanh leo	Sữa tươi không đường TH Truemilk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH Truemilk	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 01 năm 2022

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		10/01/2022	11/01/2022	12/01/2022	13/01/2022	14/01/2022
BỮA SÁNG		Mì vắt thần (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)	Mì Udon gà nấm (Mì Udon, 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	Phô mai
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, bột sốt nâu, Hein Cà dạng sệt paste, bơ, bột mỳ, bánh mì sandwich)
	Món rau	Cải ngọt chần gừng chấm xì dầu (Cải ngọt, cà rốt, gừng củ)	Salad củ đậu gà xé (Củ đậu, ức gà, dưa chuột, bắp cải tím, cà rốt, rau mùi, chanh, lạc nhân)	Bầu luộc chấm muối vừng (Bầu quả, cà rốt, vừng trắng, lạc nhân)	Củ quả hấp mềm chấm magi (Bí xanh, củ cải, cà rốt)	
	Món canh	Canh khoai môn nấu thịt (Khoai môn, cà rốt, hành lá, nạc đùi heo)	Canh cải thảo nấu thịt (Rau cải thảo, nạc vai heo, cà rốt)	Canh cua mồng tơi (Cua đồng, rau mồng tơi)	Canh cải xanh nấu thịt bò (Rau cải xanh, gừng củ, 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	
BỮA CHIỀU		Bánh cuộn kem passion fruit	Bánh đa thịt băm (Mì gạo, nạc vai heo, cà chua, hành khô, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Pizza gà (Đế bánh piza, ức gà, cà rốt, nấm mỡ, tỏi, cà chua, tương cà, dưa chín, ngô hạt, hành tây, phô mai mozzaella, lá thơm oregano)	Bún ngan (Bún khô, ngan, hành tím, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Xôi đậu xanh kèm chả rim (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 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 3 tháng 01 năm 2022

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022
BỮA SÁNG		Phở bò (Phở khô, thịt đùi bò, gừng củ, hành tây, hành lá, mùi ta, hoa hời, thảo quả, quế chi, nước dùng xương gà)	Bún riêu cua bò (Bún khô, cua đồng, thịt đùi bò, cà chua, hành lá, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)	Cháo yến mạch, thịt gà, hạt sen (Gạo xi dẻo xay, yến mạch, má đùi gà, hạt sen, cà rốt, hành khô, 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 chiên sốt tương cà (Má đùi gà, trứng gà, bột chiên giòn, bột chiên xù, hành khô, tỏi, sữa tươi, sốt tương cà)	Cá thu, thịt lợn sốt cà chua (Cá thu, nạc vai heo, cà chua, hành lá, thì là, hành khô)	Thịt bò nấu cà ri (Dẻ sườn bò, hành tây, khoai tây, cà rốt, nước cốt dừa, bột cà ri)	Mì Ý sốt bò băm (Mì Ý, dẻ sườn bò, hành tây, cà rốt, cần tây, cà chua, hein cà dạng sệt paste, bơ, bột mì, phô mai parmesan)
	Món rau	Rau dền luộc chấm magi (Rau dền)	Nộm gà KFC với bắp cải (Má đùi gà, bắp cải trắng, bắp cải tím, cà rốt, chanh, sữa đặc, sốt mayonnaise)	Củ cải, cà rốt chấm muối vừng (Củ cải trắng, cà rốt, lạc nhân, vừng trắng)	Đậu cove luộc chấm xì dầu (Đậu cove, cà rốt)	
	Món canh	Canh bí đỏ sườn non (Bí đỏ, sườn non, hành lá)	Canh thịt bò hành răm (Đùi bò, rau răm, hành lá, cà chua, giá đỗ, dứa)	Canh cải cúc nấu thịt (Rau cải cúc, cà chua, thịt nạc vai)	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	Lê Hàn Quốc	Thanh Long trắng	Đu đủ	
BỮA CHIỀU		Bánh Blueberry mousse	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, dẻ sườn bò, hoa hời, thảo quả, quế chi, hành lá, mùi ta, hành khô, gừng, cà chua, nước dùng xương gà)	Cháo hải sản (Gạo xi dẻo xay, tôm lột, mực nang, ngao, cà rốt, hành khô)	Phở gà (Phở khô, má đùi gà, hành tây, gừng củ, 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 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 4 tháng 01 năm 2022

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022
BỮA SÁNG		Cháo chim câu hạt sen (Gạo xi dẻo xay, chim bồ câu, hạt sen, hành khô, cà rốt)	Bún bò Huế (Bún khô, dẻ sườn bò, bắp giò heo, mắm ruốc huế, hành lá, sả củ, nước dùng)	Bánh Orange and cream sponge cake	Bánh canh sườn mọc (Bánh canh, nạc vai heo, giò sống, sườn non, nấm hương, hành khô, hành tây, hành lá, mùi ta, nước dùng xương gà)	Bánh đa tôm thịt (Mỳ gạo khô, tôm lột, nạc vai heo, cà chua, hành lá, mùi ta, hành khô, nước dùng xương gà)
		Sữa chua TH Truemilk	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua uống Probi	Sữa chua TH Truemilk	Phô mai
BỮA TRƯA	Món chính	Thịt lợn sốt chua ngọt (Nạc vai heo, sốt cà chua, dứa quả, hành tây)	Vịt hầm hạt sen nấm hương (Thịt vịt, hạt sen, nấm hương khô, hành tây, hành khô)	Tiệc Tất Niên món ăn dân tộc 1. Súp gà nấm 2. Nem Hà Nội 3. Tôm hấp nước dứa 4. Cá viên tuyết hoa 5. Thịt xiên 6. Gà quay ngũ vị 7. Củ quả luộc chấm muối vừng 8. Mỳ xào thịt bò rau cải 9. Canh mọc thập cẩm 10. Cơm tấm 11. Bánh chưng 12. Hoa quả tráng miệng	Cá hồi, thịt lợn sốt cà chua (Cá hồi, thịt nạc vai, sốt cà chua xay nhuyễn, hành khô, gừng củ, hành lá, thì là, cà chua)	Thịt bò hầm củ quả (Dẻ sườn bò, khoai tây, cà rốt, cà chua, hành khô)
	Món rau	Cải ngọt luộc chấm magi (Cải ngọt, gừng củ)	Nộm rau muống (Rau muống, cà rốt, rau mùi, rau kinh giới, chanh, tỏi, lạc nhân)		Su su luộc chấm muối vừng (Quả su su, cà rốt, lạc nhân, vừng trắng)	Bắp cải luộc chấm nước mắm trứng luộc (Bắp cải, trứng gà)
	Món canh	Canh bí xanh nấu ngao (Bí xanh, ngao, gừng củ, hành lá)	Canh cải ngọt nấu tôm (Cải ngọt, tôm lột, gừng củ)		Canh cải bó xôi nấu thịt (Cải bó xôi, thịt nạc vai)	Canh bí xanh nấu thịt băm (Bí xanh, nạc vai heo)
	Cơm	Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm		Cơm trắng mềm	Cơm trắng mềm
	Tráng miệng	Đu đủ chín	Thanh long		Dưa hấu	Xoài chín
BỮA CHIỀU		Bún thang (Bún khô, má đùi gà, giò lụa, trứng gà, tôm lột, tôm khô, hành lá, rau răm, nước dùng xương gà)	Bánh cuộn kem	Cháo yến mạch thịt lợn (Gạo xi dẻo xay, yến mạch, nạc vai heo, cà rốt, hành khô)	Súp thịt đậu Hà Lan, khoai tây (Nạc vai heo, đậu Hà Lan, khoai tây, nấm hương, mộc nhĩ, bột năng, nước dùng xương gà)	Xôi thịt, trứng cút (Gạo nếp, nạc vai, trứng cút, nước cốt dừa)
ĂN NHỆ		Sữa tươi không đường TH Truemilk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường Vinamilk	Sữa tươi không đường TH Truemilk	Nước cam
<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>						