

*Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo,
Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia*

THỰC ĐƠN TUẦN 13_ từ 27/11/2023 --> 01/12/ 2023

II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Tiêu chuẩn						
1	Hai 27/11/2023	Cơm	Cà ri cá viên	Canh cải thảo tần ô nấu thịt gà	Cải ngọt cà rốt xào thịt	Bánh Flan Bánh bao
2	Ba 28/11/2023	Cơm	Thịt kho củ cải	Canh giá cà chua nấu trứng	Cải thìa nấm rơm xào thịt gà	Bánh Hura Bún riêu
3	Tư 29/11/2023	Cơm	Thịt gà kho đậu cove	Canh mồng tơi rau dền nấu thịt	Cải thảo cà rốt xào	Bánh qui Bánh bông lan
4	Năm 30/11/2023	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh khoai mỡ nấm rơm nấu tôm	Củ sắn thơm xào thịt gà	Nhân Cháo cá
5	Sáu 1/12/2023	Cơm	Thịt kho trứng cút	Canh cải xanh bắp Mỳ nấu tôm	Su su cà rốt xào tỏi (mới)	Dưa hấu Sữa