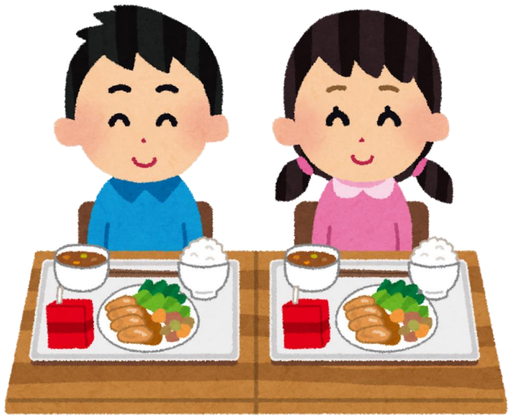
banmai

TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ ĐÌNH I

Thực đơn hàng tuần

Từ ngày 04/11/2024 đến ngày 08/11/2024



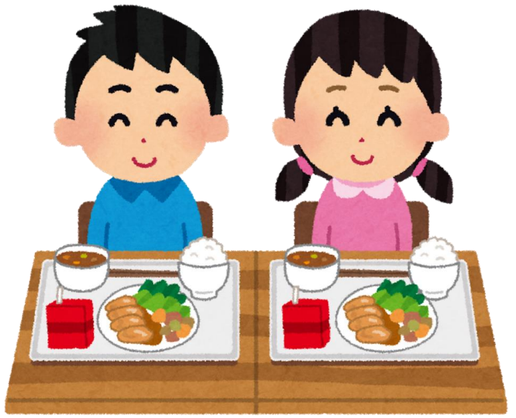
THỨ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Bữa chính	- Gà om nấm, hạt sen - Ruốc thịt - Bắp cải, cà rốt xào - Canh củ quả nấu xương - Cơm	- Thịt rang hành - Trứng rán - Su su xào - Canh cải nấu thịt - Cơm	Học sinh đi tham quan: Cơm rang thập cẩm + Đùi gà rán KFC	- Tôm viên chiên giòn - Chả rim tiêu - Cải thảo xào - Canh nấm nấu thịt - Cơm	- Thịt kho tàu - Đậu sốt cà chua - Khoai tây xào - Canh chua nấu thịt - Cơm
Bữa phụ	- Bánh Staff cốm Hữu Nghị	- Bánh mỳ socola Kinh Đô	- Bánh quy Oreo	- Sữa chua uống Zinkid Morigana Việt Nam	- Bánh mỳ kem hương cốm Olive Bibica
Hàm lượng calo	- Năng lượng: 760 Kcal	- Năng lượng: 765 Kcal	- Năng lượng: 745 Kcal	- Năng lượng: 770 Kcal	- Năng lượng: 760 Kcal

banmai

TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ ĐÌNH I

Thực đơn hàng tuần

Từ ngày 11/11/2024 đến ngày 15/11/2024



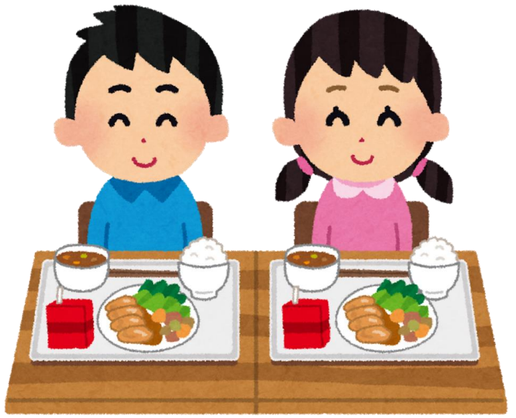
THỨ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Bữa chính	- Thịt xá xíu - Đậu sốt cà chua - Bí xanh xào - Canh nấm nấu thịt - Cơm	- Gà rán KFC - Giò rim tiêu - Bắp cải cà rốt xào - Canh củ quả nấu xương - Cơm	- Chả cá viên thì là - Thịt xay sốt cà chua - Su su xào - Canh cải nấu thịt - Cơm	- Thịt viên chiên giòn - Trứng rán củ quả - Rau cải xào - Canh bí đỏ nấu thịt - Cơm	- Gà rang sả - Thịt hầm củ quả - Cải thảo xào - Canh chua nấu thịt - Cơm
Bữa phụ	- Bánh mỳ phomai trứng muối Bibica	- Sữa trái cây Zin Zin Morigana Việt Nam	- Bánh Longpie Hải Hà	- Bánh mỳ kem Olive Bibica	- Sữa Kun lúa mạch Sữa Quốc Tế
Hàm lượng calo	- Năng lượng: 760 Kcal	- Năng lượng: 770 Kcal	- Năng lượng: 750 Kcal	- Năng lượng: 765 Kcal	- Năng lượng: 755 Kcal

banmai

TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ ĐÌNH I

Thực đơn hàng tuần

Từ ngày 18/11/2024 đến ngày 22/11/2024



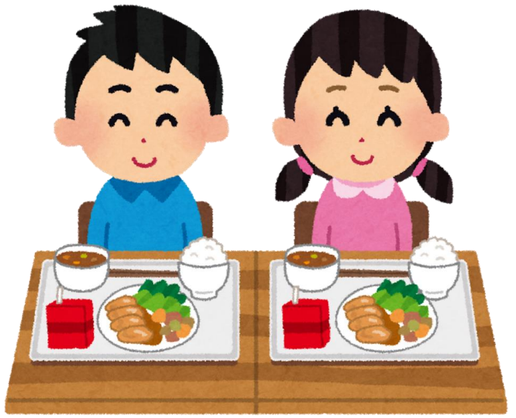
THỨ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Bữa chính	- Thịt om nấm, hạt sen - Đậu sốt cà chua - Khoai tây xào - Canh chua nấu thịt - Cơm	- Gà chiên lắc phomai - Trứng rán - Bắp cải cà rốt xào - Canh củ quả nấu xương - Cơm	- Tôm viên chiên giòn - Ruốc thịt - Rau cải xào - Canh bí đỏ nấu thịt - Cơm	- Cá tẩm bột chiên xù - Chả nạc rim - Su hào cà rốt xào - Canh cải nấu thịt - Cơm	- Thịt sốt cà chua - Trứng đảo bông - Cải thảo xào - Canh chua nấu thịt - Cơm
Bữa phụ	- Bánh Peppie Richy	- Bánh quy Oreo	- Sữa chua uống Kun Sữa Quốc Tế	- Bánh Belgi trứng sữa Tràng An	- Sữa chua uống susu Vinamilk
Hàm lượng calo	- Năng lượng: 765 Kcal	- Năng lượng: 755 Kcal	- Năng lượng: 770 Kcal	- Năng lượng: 760 Kcal	- Năng lượng: 775 Kcal

banmai

TRƯỜNG TIỂU HỌC MỸ ĐÌNH I

Thực đơn hàng tuần

Từ ngày 25/11/2024 đến ngày 29/11/2024



THỨ	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Bữa chính	- Thịt kho tàu - Đậu sốt cà chua - Bí xanh xào - Canh cải nấu thịt - Cơm	- Gà rán KFC - Thịt xay rim hành - Giá đỗ xào - Canh củ quả nấu xương - Cơm	- Chả cá viên thì là - Giò rim hành - Su su xào - Canh nấm nấu thịt - Cơm	- Gà om nước cốt dừa - Thịt hầm củ quả - Bắp cải xào - Canh bí xanh nấu xương - Cơm	- Thịt xá xíu - Trứng chưng - Rau cải xào - Canh su hào, cà rốt nấu thịt - Cơm
Bữa phụ	- Sữa chua uống susu Vinamilk	- Bánh mỳ kem hương cốm Olive Bibica	- Sữa chua uống Zinkid Moirgan Việt Nam	- Bánh mỳ tươi chà bông Bibica	- Sữa trái cây Kun Sữa Quốc Tế
Hàm lượng calo	- Năng lượng: 770 Kcal	- Năng lượng: 765 Kcal	- Năng lượng: 755 Kcal	- Năng lượng: 760 Kcal	- Năng lượng: 755 Kcal