

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Huyện Hóc Môn  
Xã Xuân Thới Thượng  
MNCL Xuân Thới Thượng

## THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 30-10-2023 đến ngày 04-11-2023

| Thứ   | Bữa sáng                              | Bữa trưa                                                                          | Bữa chính chiều                    | Bữa phụ SDD             |
|-------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Thứ 2 | Bánh canh tôm , cà rốt                | Thịt ram<br>Đậu đũa xào<br>Bí xanh, cá lóc<br>Dưa hấu                             | Cháo thịt, bí đỏ<br>Sữa            | Yaourt<br>Phô mai       |
| Thứ 3 | Miến mực, củ cải trắng                | Tôm xào mướp, nấm bào ngư<br>Rau muống, thịt, tôm khô<br>Nước tắc                 | Nui xào bò, cà chua<br>Sữa         | Bánh flan<br>Bánh hu ra |
| Thứ 4 | Bánh sotle<br>Sữa                     | Trứng hấp, cà rốt<br>Bắp cải xào<br>Tần ô, cá thác lác<br>Chuối cau               | Mì trứng, thịt, su hào<br>Sữa      | Yaourt<br>Phô mai       |
| Thứ 5 | Cháo mực, nấm rơm                     | Gà ram<br>Mướp luộc<br>Canh súp, cà rốt, khoai tây, củ dền, thịt<br>tôm khô<br>Lê | Phở thịt, hành tây<br>Sữa          | Bánh flan<br>Trứng gà   |
| Thứ 6 | Canh bún, cà chua<br>đậu hũ, cua đồng | Cá ba sa chiên giòn<br>Bắp cải, thịt, tôm khô<br>Nước cam                         | Xôi bắp<br>Súp thịt, cà rốt<br>Sữa | Yaourt<br>Phô mai       |

Cấp dưỡng nấu chính: Huỳnh Nguyễn Thanh Hằng

Người duyệt thực đơn: Dương Thị Lan