



CÔNG TY TNHH MTV THẬP TOÀN 責任有限公司MTV十全
Điện Thoại 電話: 0931.532.657

胡志明市臺灣學校幼兒園2026年10月菜單
THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 10/2026

WEEK	星期一 Thứ 2	星期二 Thứ 3	星期三 Thứ 4	星期四 Thứ 5	星期五 Thứ 6
DATE				2026/10/01	2026/10/02
早點				馬鈴薯紅蘿蔔肉末粥 Cháo khoai tây cà rốt thịt 155.65 kcal	牛奶+原味蛋餅 Sữa tươi + Bánh trứng 200.5 kcal
午點				三杯雞 Gà xào ba ly 106 kcal	馬鈴薯燉肉 Khoai tây hầm thịt
				番茄嫩豆腐 Đậu hũ non sốt cà chua 60 kcal	蟹棒蒸蛋 Trứng hấp thanh cua 90 kcal
				魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal	香菇炒青江菜 Cải thìa xào nấm đông cô 84.5 kcal
				青菜豆腐湯 Canh rau xanh đậu hũ 35.75 kcal	紫菜金針菇湯 Canh rong biển nấm kim châm
				火龍果 Thanh long 60 kcal	水梨 Lê 40.2 kcal
點心				椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 kcal	小麵包 + 洋薊茶 Bánh mì nhỏ + Trà atiso 70 kcal

WEEK	星期一 Thứ 2	星期二 Thứ 3	星期三 Thứ 4	星期四 Thứ 5	星期五 Thứ 6
DATE	2026/10/05	2026/10/06	2026/10/07	2026/10/08	2026/10/09
午點	越式蘿蔔糕炒蛋 Bánh bột chiên trứng 229.85 kcal	絲瓜麵線 Mì chỉ mướp thịt xay 178.85 kcal	南瓜肉末粥 Cháo bí đỏ thịt băm 174.65 kcal	饅頭(蒸)+豆漿 Màn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 kcal	米線+肉丸湯 Bún gạo+Canh heo viên 271.7kcal
午點	鮭魚玉米蛋炒飯 Cơm chiên (bắp hạt + trứng + cá hồi) 248.65 kcal	豬肉咖哩飯 Cơm cà ri thịt heo 90.55 kcal	糖醋魚塊 Cá basa chiên sốt chua ngọt 82.5 kcal	水餃 Sủi cảo 250 kcal	南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 kcal
	麻婆豆腐(不辣) Đậu phụ Ma Bà 121.12 kcal	炒雙色花椰菜 Bông cải xanh - trắng xào 44.5 kcal	玉米炒蛋 Trứng xào bắp 104.55 kcal	紅蘿蔔炒高麗菜 Bắp cải xào cà rốt 37.75 kcal	炒青江菜 Cải thìa xào 36.125 kcal
	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal	香菇蒸蛋 Trứng hấp nấm hương 76.25 kcal	油菜 Cải xào 27.25 kcal	蕃茄花蛋湯 Canh trứng,cà chua 132.5 kcal	滷豆腐 Đậu hũ kho nước tương 57 kcal
	山藥排骨湯 Canh khoai mỡ hầm xương 97 kcal	大黃瓜排骨湯 Canh sườn heo dưa leo 188.75 kcal	蓮藕排骨湯 Canh củ sen hầm xương 72 kcal	水梨 Lê 60 kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal
	火龍果 Thanh long 60 kcal	西瓜 Dưa hấu 36 kcal	木瓜 Đu đủ 90 kcal		哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal
點心	小肉包+麥茶 Bánh bao nhân thịt nhỏ + trà lúa mạch 120 kcal	蔥香麵包+牛奶 Bánh mì hành thơm + sữa tươi 145 kcal	起司餅乾+優酪乳 Bánh phô mai + sữa chua 126.25 kcal	密地瓜+ 牛奶 Khoai lang mật + sữa tươi 180 kcal	水果+優格 trái cây sữa chua 105 kcal

WEEK	星期一 Thứ 2	星期二 Thứ 3	星期三 Thứ 4	星期四 Thứ 5	星期五 Thứ 6
DATE	2026/10/12	2026/10/13	2026/10/14	2026/10/15	2026/10/16
早 點	鮪魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 kcal		番茄肉末湯麵 Mì nước cà chua thịt băm 183.75 kcal	蒸南瓜+牛奶 Bí đỏ hấp sữa tươi 135 kcal	小饅頭夾肉鬆+酸奶 Màn thầu kẹp chà bông heo + Sữa chua TH 107.5 kcal
午 點	滷雞腿 Đùi gà kho 102.25 kcal	慶 生 會	魚片調味醬 Cá cò file sốt vị 62 kcal	燒烤豬肉 Thịt heo kiểu BBQ 102 kcal	洋蔥雞柳 Hành tây xào gà 115 kcal
	炒青江菜 Cải thìa xào 36.125 kcal		炒雙菇 Nấm hai loại xào 42 kcal	火腿炒蛋 Trứng xào giảm bông 99 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal
	番茄炒蛋 Cà chua xào trứng 96.75 kcal		炒空心菜 Rau muống xào 37.5 kcal	醬油秋葵 Đậu bắp luộc nước tương tỏi	玉米炒蛋 Trứng xào bắp 105.15 kcal
	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 93.8 kcal		青木瓜枸杞湯 Canh đu đủ xanh với câu kỷ tử 126.85 kcal	香菇雞絲羹湯 Súp gà nấm hương 62.45 kcal	南瓜蔬菜湯 Canh rau củ bí đỏ 31.9 kcal
	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal		水梨 Lê 60 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal	西瓜 Dưa hấu 70 kcal
點 心	AFC 餅乾+麥茶 Bánh quy AFC + trà lúa mạch 70 kcal		葡萄乾小餐包，優酪乳 Bánh mì bơ+Sữa chua long thành	水煮黃玉米+洋蓐茶 Bắp Mỹ luộc + trà atiso 135 kcal	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal

WEEK	星期一 Thứ 2	星期二 Thứ 3	星期三 Thứ 4	星期四 Thứ 5	星期五 Thứ 6
DATE	2026/10/19	2026/10/20	2026/10/21	2026/10/22	2026/10/23
叶 點	果醬吐司 + 豆漿 Bánh mì mứt + sữa đậu nành 110.85 kcal	雞肉冬粉 Miến gà 215 kcal	玉米濃湯+鵪鶉蛋 Súp bắp + trứng cút 125 kcal	蔬菜餛飩湯 Hoành thánh rau củ 145 kcal	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal
午 點	高麗菜肉絲炒飯 Cơm chiên bắp cải thịt thịt sợi 229 kcal	番茄巴沙魚 Cá ba sa sốt cà chua 96 kcal	蔥油雞 Đùi gà filê hành dầu 73.25 kcal	叉燒拌雞蛋麵 Mì trứng trộn thịt xá xíu	糖醋鳳梨雞丁 Gà filê cốt xào dứa chua ngọt 104.45 kcal
	豆腐燒 Đậu hũ hũng xiu 70 kcal	炒青江菜 Rau cải thìa 36 kcal	沙茶炒豆乾片 Đậu hũ kho xào sa trà 93.5 kcal	雙絲炒豆皮 Mộc nhĩ sợi xào đậu hũ ky + cà rốt 72 kcal	炒油菜 Cải thìa xào 36 kcal
	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 55 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 90 kcal	紅蘿蔔炒蛋 trứng xào cà rốt 88 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 45 kcal	彩椒玉米馬鈴薯丁 Khoai tây xào bắp và ớt chuông 74 kcal
	香吉士 Cam Úc 45 kcal	莧菜肉碎湯 Canh rau dền thịt xay 40 kcal	香菇枸杞雞湯 Canh kỷ tử nấm hương hầm gà 55 kcal	羅宋湯 Lagu thịt heo 85 kcal	Canh chua cay 酸辣湯 100 kcal
		火龍果 Thanh long 50 kcal	西瓜 Dưa hấu 70 kcal	水梨 Lê 45 kcal	香蕉 chuối cau 60 kcal
點 心	Bánh mì nhỏ nho khô + Sữa chua long thành 葡萄乾小餐包，優酪乳 210 kcal	蘇打餅+牛奶 Bánh quy cracker + sữa tươi 170 kcal	水煮黃玉米+洋薊茶 Bắp Mỹ luộc + trà atiso 105 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 145 kcal	起司麵包+牛奶 Bánh mì phô mai + sữa tươi 240 kcal

WEEK	星期一 Thứ 2	星期二 Thứ 3	星期三 Thứ 4	星期四 Thứ 5	星期五 Thứ 6
DATE	2026/10/26	2026/10/27	2026/10/28	2026/10/29	2026/10/30
叶 篇	水煮蛋+豆漿 Trứng luộc + sữa đậu nành 135 kcal	蔬菜鮭魚粥 Cháo cá hồi rau củ 150 kcal	肉鬆小飯糰，豆漿 Cơm cuộn chả bông + sữa đậu nành 147.75 kcal	原味蛋餅 + 米漿 Bánh trứng + Sữa gạo 260 kcal	壽司+ 蛋花湯 Sushi + canh trứng 210 kcal
站 午	滷肉+鵝鶉蛋 Thịt xay kho + trứng cút 105 kcal	椒鹽魚片 cá chiên phi lê muối tiêu 100 kcal	照燒雞腿 Đùi gà file sốt teriyaki 115 kcal	義大利肉醬麵 Mì ý sốt cà chua 288.25 kcal	紅燒獅子頭 Thịt viên heo hầmhùng xiu 75.25 kcal
	Nấm đùi gà xào bắp 杏鮑菇炒玉米 58 kcal	麻油鮮菇 Nấm thập cẩm tươi xào dầu mè 31.25 kcal	番茄炒蛋 Cà chua xào trứng 96.75 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 103.25 kcal
	炒青江菜 Cải thìa xào 36 kcal	腐竹炒小黃瓜 Đậu hũ ky khô xào dưa leo 70 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	養身香菇湯 Canh nấm dưỡng sinh 78.75 kcal	高麗菜 Bắp cải xào 27.25 kcal
	番茄豆腐湯 Canh cà chua đậu hũ 45 kcal	南瓜排骨湯 Canh bí đỏ hầm xương 55 kcal	羅宋湯 Lagu thịt heo 41 kcal	香蕉 chuối cau 60 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 28.25 kcal
	水梨 Lê 60 kcal	西瓜 Dưa hấu 70 kcal	火龍果 Thanh long 81.6 kcal		蓮霧 Mận 32.4 kcal
點 心	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal	優格+水果丁 Sữa chua + trái cây cắt nhỏ (chuối và thanh long) 82.5 kcal	玉米馬鈴薯泥 Khoai tây nghiền trộn bắp 110 kcal	養樂多+米餅 Yakult+ bánh gạo 100 kcal	小饅頭+牛奶 màn thầu nhỏ + sữa tươi 175 kcal