



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2025年月菜單

THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 4/2025

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		2025/4/1	2025/4/2	2025/4/3	2025/4/4
早點		雙色蘿蔔小星星湯麵 Nui ngôi sao thịt băm cà rốt + cải trắng 160 kcal	玉米濃湯+法國麵包切片 Súp bắp + bánh mì Việt Nam cắt lát 123.25 kcal	豆漿+原味蛋餅 Sữa đậu nành + Bánh trứng 200.5 kcal	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal
午點		洋蔥炒肉片 Heo miếng xào hành tây 125.5 kcal	醬油沙巴魚 Cá basa sốt nước tương 82 kcal	義大利肉丸醬麵 Mì ý thịt viên sốt cà chua 288.25 kcal	體驗包潤餅
		小黃瓜炒草菇 Dưa leo xào nấm rơm 44.5 kcal	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	
		蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal	豆乾炒毛豆 Đậu hũ khô xào hạt đậu nành lông 106.12 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal	
		山藥絞肉湯 Canh khoai mỡ nấu thịt băm 88.75 kcal	蕃茄花蛋湯 Canh trứng, cà chua 132.5 kcal	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal	香菇枸杞雞湯 Canh kỷ tử nấm hương hầm gà 63.25 kcal
		蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal		哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal
點心		鹹味麵包+牛奶 Bánh mì nhỏ mặn Hồng Phát + sữa tươi 131.25 kcal	優格+水果丁 sữa chua + trái cây cắt nhỏ(chuối và thanh long) 82.5 kcal	綠豆西米露 chè đậu xanh Bột báng 140 kcal	冰地瓜+牛奶 Khoai lang lạnh + sữa 94.75 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	2025/4/7	2025/4/8	2025/4/9	2025/4/10	2025/4/11
	休息 nghỉ		餛飩湯 Canh hoành thánh viên 174.25 kcal	蘿蔔糕炒蛋 Bột chiên trứng gà 145 kcal	南瓜肉末粥 Cháo bí đỏ thịt băm 174.65 kcal
休息 nghỉ		慶生會	滷肉 Thịt xay kho 87.5 kcal	調味醬魚 Cá sốt vị 96 kcal	咖哩肉片 Thịt miếng cà ri (khoai tây và cà rốt) 71.95 kcal
			豆腐燒 Đậu hũ húng xiu 59.5 kcal	炒菠菜 Rau bō xối xào 33.25 kcal	玉米炒蛋 Trứng xào Bắp 105.15 kcal
			紅蘿蔔炒蛋 trứng xào cà rốt 85.75 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 103.25 kcal	小黃瓜炒草菇 Dưa leo xào nấm rơm 44.5 kcal
			冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal	海帶排骨湯 Canh phở tai mi ế ng hầm xương 57 kcal	青菜豆腐湯 Canh rau xanh đậu hũ 35.75 kcal
			蘋果 Táo 85.5 kcal	西瓜 dưa hấu 70 kcal	木瓜 Đu đủ 90 kcal
	休息 nghỉ		紅豆湯 +小餐包 Bánh mì nhỏ + Chè đậu đỏ 70 kcal	水煮玉米 + Fami 豆漿 Ngô luộc + Fami sữa đậu nà nh 112.6 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 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	2025/4/14	2025/4/15	2025/4/16	2025/4/17	2025/4/18
	玉米濃湯+鵪鶉蛋 Súp bắp + trứng cút 93.75 kcal	鮭魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 kcal	豬肉麵線 Mì chỉ thịt nạc 169.25 kcal	雞肉河粉 Phở gà 161.25 kcal	小饅頭夾肉鬆+豆漿 Màn thầu kẹp chả bông heo + sữa đậu nành 107.5 kcal
	揚州炒飯 Cơm chiên dương châu 248.65 kcal	燒烤豬肉 Thịt heo kiểu BBQ 102 kcal	滷雞腿 dùi Gà kho 75 kcal	水餃 Sủi cảo 250 kcal	番茄巴沙魚 cá ba sa sốt cà chua 96 kcal
	紅燒獅子頭 Thịt viên heo hầm hũn xú 75.25 kcal	麻婆豆腐(不辣) đậu phụ Ma Bà 121.12 kcal	番茄炒蛋 Cà chua xào trứng 96.75 kcal	炒空心菜 Rau muống xào 45.25 kcal	麻油鮮菇 Nấm thập cẩm tươi xào dầu mè 31.25 kcal
	炒油菜 Cải xào 32.25 kcal	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal	炒青江菜 Cải thìa xào 42.5 kcal	蕃茄花蛋湯 Canh trứng,cà chua 132.5 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal
	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal	水梨 Lê 60 kcal	羅宋湯 Lagu thịt heo 41 kcal
	鳳梨 thơm 60 kcal	蘋果 táo 60 kcal	火龍果 thanh long 81.6 kcal		西瓜 dưa hấu 70 kcal
	豆沙包 +麥茶 Bánh bao đậu xanh + trà lúa mạch 135 kcal	優格+水果丁 sữa chua + trái cây cắt nhỏ(chuối và thanh long) 82.5 kcal	紅豆牛奶 Sữa+ che đậu đỏ 111.5 kcal	小肉包+洋薊茶 Bánh bao nhỏ thịt + trà atisô 70 kcal	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal

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	2025/4/21	2025/4/22	2025/4/23	2025/4/24	2025/4/25
	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal	饅頭(蒸)+豆漿 Mãn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 kcal	蔬菜餛飩湯 Hoành thánh rau củ 126.25 kcal	馬鈴薯紅蘿蔔肉末粥 Cháo khoai tây cà rốt thịt 155.65 kcal	肉鬆小飯糰，豆漿 Cơm cuộn chà bông+ sữa đậu nành 147.75 kcal
	糖醋沙巴魚 Cá basa chiên sốt chua ngọt 82.5 kcal	豬肉咖哩飯 Cơm cà ri thịt heo 90.55 kcal	蛋炒飯 Cơm chiên trứng tỏi 243.75 kcal	南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 kcal	台式什錦炒麵 Mì dầu xào thập cẩm
	玉米炒蛋 Trứng xào bắp 104.55 kcal	炒雙色花椰菜 Bông cải xanh - trắng xào 44.5 kcal	肉絲炒豆干 thịt sợi xào đậu hũ khô	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	雙絲炒豆皮 Mộc nhĩ sợi xào đậu hũ ky + cà rốt 58.1 kcal
	高麗菜 Bắp cải xào 27.25 kcal	紅蘿蔔炒蛋 Trứng chiên cà rốt 46.75 kcal	炒青江菜 Cải thìa xào 42.5 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 47.25 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 103.25 kcal
	蓮藕排骨湯 Canh củ sen hầm xương 72 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal	酸辣湯 Canh chua cay 49.7kcal	山藥排骨湯 Canh khoai mỡ hầm xương 97 kcal	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 93.8 kcal
	火龍果 Thanh long 60 kcal	西瓜 Dưa hấu 36 kcal	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal	蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	梨子 Lê 40.2 kcal
	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	貝塔根+米餅 Betagen+ bánh gạo 155 kcal	冰地瓜+牛奶 Khoai lang lạnh + sữa 94.75 kcal	優格+水果丁 sữa chua + trái cây cắt nhỏ(chuối và thanh long) 82.5 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 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	2025/4/28	2025/4/29			
	鹹蛋瘦肉粥 Cháo trứng muối thịt nạc 158 kcal	起司夾蛋饅頭，牛奶 Mັນ thầu phở mai trứng + sữa tươi 236.25 kcal			
	味增燉肉 Thịt kho miso 92.9 kcal	紅燒雞 Gà sốt teriyaki 55 kcal			
	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal	炒五色豆 Hạt ngũ sắc xào (cà rốt, đậu hà lan, hành tây, jambon, bắp hạt) 84.65 kcal			
	炒雙色花椰菜 Bông cải xào hai màu 40.25 kcal	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal			
	大黃瓜排骨湯 Canh sườn heo dưa leo 188.75 kcal	紫菜金針菇湯 Canh rong biển nấm kim châm			
	西瓜 Dưa hấu 66 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal			
	地瓜甜湯 Chè khoai lang 70 kcal	紅豆湯 + 小餐包 Chè đậu đỏ + Bánh mì nhỏ 77 kcal			