



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2024年1月菜單
THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 12/2024

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				2024/1/2	2024/1/3
				雙色蘿蔔小星星湯麵 Nui ngôi sao thịt băm cà rốt + cải trắng 160 kcal	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal
				洋蔥炒肉片 Heo mi ệ ng xào hành tây 125.5 kcal	紅燒魚片 Cá mi ệ ng hùng xú 82.75 kcal
				小黃瓜炒草菇 Dưa leo xào nấm rơm 44.5 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 47 kcal
				蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal	紅蘿蔔炒蛋 Trứng chiên cà rốt 115.12 kcal
				山藥絞肉湯 Canh khoai mỡ nấu thịt băm 88.75 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal
				蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	梨子 Lê 40.2 kcal
				綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 63 kcal	水煮黃玉米+蘋果汁 Bắp Mỹ luộc + nước ép táo 192 kcal
				705.85	760.62

*以上若是搭配白飯需加105KCAL

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	2024/1/6	2024/1/7	2024/1/8	2024/1/9	2024/1/10
	玉米濃湯+法國麵包切片 Súp bắp + bánh mì Việt Nam cắt lát 123.25 kcal	饅頭(蒸)+豆漿 Màn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 kcal	雞肉河粉 Phở gà 161.25 kcal	馬鈴薯紅蘿蔔肉末粥 Cháo khoai tây cà rốt thịt 155.65 kcal	紅豆包子，牛奶 Bánh bao đậu đỏ + sữa tươi 236.25 kcal
	醬油沙巴魚 Cá basa sốt nước tương 82 kcal	鮭魚玉米蛋炒飯 Cơm chiên (bắp hạt + trứng) + cá hồi) 248.65 kcal	紅燒雞 Gà sốt teriyaki 55 kcal	燒烤豬肉 Thịt heo kiểu BBQ 102 kcal	南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 kcal
	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	炒油菜 Cải xào 32.25 kcal	炒五色豆 Hạt ngũ sắc xào (cà rốt, đậu hà lan, hành tây, jambon, bắp hạt) 84.65 kcal	麻婆豆腐(不辣) đậu phụ Ma Bà 121.12 kcal	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal
	蒸蛋 Trứng hấp 47.25 kcal	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal	炒白菜 Cải nhúng xào 41 kcal	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal	蟹棒蒸蛋 Trứng hấp thanh cua 90 kcal
	蕃茄蛋花湯 Canh trứng,cà chua 132.5 kcal	哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal	大黃瓜排骨湯 Canh dưa leo trái lớn hầm xương 85 kcal	山藥排骨湯 Canh khoai mỡ hầm xương 97 kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal
	蓮霧 Mận 36 kcal		蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal	水梨 Lê 40.2 kcal
點心	貝塔根+米餅 Betagen+ bánh gạo 155 kcal	優格+水果丁 sữa chua + trái cây cắt nhỏ(chuối và thanh long) 82.5 kcal	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 kcal	紅豆湯 +小餐包 Bánh mì nhỏ + Chè đậu đỏ 70 kcal
熱量 kcal	722.5	682.15	723.5	711.8	701

*以上若是搭配白飯需加105KCAL

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	2024/1/13	2024/1/14	2024/1/15	2024/1/16	2024/1/17
	肉鬆小飯糰，豆漿 Cơm cuộn+ sữa đậu nành 147.75 kcal		豬肉麵線 Mi chỉ thịt nạc 169.25 kcal	鮭魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 kcal	玉米濃湯+鵪鶉蛋 Súp bắp + trứng cút 93.75 kcal
	肉絲炒麵 Mì xào thịt heo sợi 245.15 kcal	慶生會	調味醬魚 Cá sốt vị 96 kcal	義大利肉醬麵 Mì ý sốt cà chua 288.25 kcal	滷肉 Thịt xay kho 87.5 kcal
	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal		炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	豆腐燒 Đậu hũ húng xiu 59.5 kcal
	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal		腐竹炒小黃瓜 Đậu hũ ky khô xào dưa leo 70 kcal	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal	紅蘿蔔炒蛋 trứng xào cà rốt 85.75 kcal
	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 93.8 kcal		海帶排骨湯 Canh phở tai mi ế ng hầm xương 57 kcal	香蕉 chuối cau 60 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal
	香吉士 Cam Ứ c 32.4 kcal		西瓜 Dưa hấu 36 kcal		哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal
午膳	Bánh mì nhỏ nho khô + Sữa chua long thành 葡萄乾小餐包，優酪乳 65.1 kcal		營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	小蛋糕+蘋果汁 Bánh bông lan nhỏ + nước táo 79.5 kcal	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal
熱量 kcal	697.95		703.37	706.7	703.97

*以上若是搭配白飯需加105KCAL