



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10月菜單
THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 10/2025

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			2025/10/1	2025/10/2	2025/10/3
早點			玉米濃湯+鵪鶉蛋 Súp bắp + trứng cút 93.75 kcal	原味蛋餅+牛奶 Bánh trứng vị nguyên + sữa tươi 215kcal	香菇貢丸米線 Bún + nấm hương và heo viên 271.7 kcal
午點			糖醋魚塊 Cá basa sốt chua ngọt 92.85 kcal	蔥油雞 Đùi gà filê hành dầu 73.25 kcal	京醬肉片 Thịt miếng xào sốt Bắc Kinh 177.5 kcal
			馬鈴薯炒蛋 Khoai tây sợi xào trứng 125.1 kcal	沙茶炒豆乾片 Đậu hũ kho xào sa trà 93.5 kcal	四季豆炒蛋 Đậu cô ve xào trứng 104.5 kcal
			炒青江菜 Cải thìa xào 36.125 kcal	炒雙色花椰菜 Bông cải xào hai màu 40.25 kcal	紅蘿蔔炒高麗菜 Bắp cải xào cà rốt 37.75 kcal
			蓮藕排骨湯 Canh củ sen hầm xương 72 kcal	玉米排骨湯 Canh sườn bắp 85.75 kcal	南瓜蔬菜湯 Canh rau củ bí đỏ 31.9 kcal
			哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal	芭樂 Ổi 60 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal
點心			冰地瓜+豆漿 Khoai lang mật lạnh + Sữa đậu nành 95.85 kcal	水果+優格 Trái cây sữa chua 105 kcal	水煮黃玉米+麥茶 Bắp Mỹ luộc + trà lúa mạch 192 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	2025/10/6	2025/10/7	2025/10/8	2025/10/9	2025/10/10
早 點		黑糖小饅頭+ 豆漿 Màn thầu đường đen + sữa đậu nành 170 kcal	番茄雞蛋湯麵 Mì trắng súp trứng cà chua 183.75 kcal	小饅頭夾肉鬆+洋薊茶 Màn thầu kẹp chà bông heo + trà atisô 107.5 kcal	
午 點	放假	魚片調味醬 Cá cờ file sốt vị 62 kcal	叉燒肉片 Thịt xá xíu thái lát 208.75 kcal	肉絲炒飯 Cơm chiên thịt sợi 250 kcal	放假
		炒雙菇 Nấm hai loại xào 42 kcal	炒青江菜 Cải ngọt xào 45 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	
		炒空心菜 Rau muống xào 37.5 kcal	肉末蒸蛋 Trứng hấp thịt băm 126.6 kcal	玉米炒蛋 Trứng xào bắp 105.15 kcal	
		青木瓜枸杞湯 Canh đu đủ xanh với câu kỷ tử 126.85 kcal	冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal	南瓜蔬菜湯 Canh rau củ bí đỏ 31.9 kcal	
		水梨 Lê 60 kcal	蘋果 Táo 85.5 kcal	西瓜 Dưa hấu 70 kcal	
午 點心		蜂蜜檸檬海石花 Mật ong xu xoa chanh 60 kcal	甜豆花 Đậu hũ Singapore 90 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	2025/10/13	2025/10/14	2025/10/15	2025/10/16	2025/10/17
叶 韻	清粥+肉鬆 Cháo trắng + chả bông 199 kcal		果醬吐司+豆漿 Bánh mì mút + sữa đậu nành 110.85 kcal	地瓜粥 Cháo thịt xay khoai lang 230.4 kcal	米苔目湯 Bánh canh sườn 110 kcal
午 點	糖醋鳳梨雞丁 Gà filê cóc xào dứa chua ngọt 104.45 kcal	慶 生 會	彩椒紅燒巴沙魚 Cá basa kho tiêu với ớt chuông 130.5 kcal	肉燥麵 Mì trắng + thịt băm 225.75 kcal	咖哩雞 gà cắt cục cà ri (khoai tây và cà rốt) 71.95 kcal
	蒸蛋肉餅 Chả trứng 90 kcal		炒白菜 Bắp cải xào 42.5 kcal	滷蛋 Trứng kho 75 kcal	炒雙菇 Nấm hai loại xào 42 kcal
	炒油菜 Cải dầu xào 38.75 kcal		洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây	炒油菜 Cải dầu xào 38.75 kcal	乾扁四季豆 Đậu que xào tỏi 78 kcal
	青菜豆腐湯 Canh rau xanh đậu hũ 35.75 kcal		養身香菇湯 Canh nấm dưỡng sinh	酸辣湯 Canh chua cay 49.7kcal	榨菜肉絲湯 Canh dưa chua thịt heo 47.75 kcal
	蘋果 Táo 60 kcal		火龍果 Thanh long	哈密瓜 dưa lưới 60 kcal	西瓜 Dưa hấu 70 kcal
點 心	蔥香麵包+牛奶 Bánh mì hành thơm + sữa tươi 145 kcal		紅豆牛奶 Sữa + chè đậu đỏ 111.5 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 kcal	綠豆芋圓甜湯 Chè đậu xanh QQ 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	2025/10/20	2025/10/21	2025/10/22	2025/10/23	2025/10/24
午 點	肉鬆小飯糰+豆漿 Cơm cuộn chà bông + sữa chua đậu nành 145 kcal	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal	鮭魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 kcal	味噌菇菇粥 Cháo nấm miso 134.75 kcal	白饅頭+炒蛋 Bánh Mân thầu + trứng xào 190 kcal
午 點	紅燒魚片 Cá miếng hùng xiu	炸豬排(切塊) Thịt heo cốt lết chiên xù cắt miếng	洋蔥雞柳 Hành tây xào gà	肉羹麵 Mì dầu + súp thịt thăn 225 kcal	瓜子肉燥 Thịt băm hạt dưa 82.15 kcal
	香菇蒸蛋 Trứng hấp nấm hương 76.25 kcal	荷包蛋 Trứng ốp la 70 kcal	火腿炒蛋 Trứng xào giảm béo 99 kcal	蘿蔔米血糕 Huyết nệp củ cải	滷鳥蛋+油豆腐 Trứng cút kho đậu hũ chiên 100 kcal
	炒白菜 Cải thảo xào 45.5 kcal	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal	醬油秋葵 Đậu bắp luộc nước tương tỏi 45 kcal	炒空心菜 Rau muống xào 45 kcal	炒高麗菜 Bắp cải xào 45.5 kcal
	蓮藕排骨湯 Canh củ sen hầm xương 72 kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal	香菇雞絲羹湯 Súp gà nấm hương 62.45 kcal	蘋果 Táo 60 kcal	貢丸湯 Canh heo viên 56.5 kcal
	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal	芭樂 Ói 60 kcal	水梨 Lê 61.8 kcal		蓮霧 Mận 36 kcal
點心	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	奶油餐包+優酪乳 Bánh mì bơ + sữa chua uống Long Thành 180 kcal	小菜包+麥茶 Bánh bao rau nhỏ + trà lúa mạch (ít ngọt) 135 kcal	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal	奶油玉米 Bắp xào bơ 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	2025/10/27	2025/10/28	2025/10/29	2025/10/30	2025/10/31
叶 蔬	清粥+肉鬆 Cháo trắng + chả bông 199 kcal	馬鈴薯沙拉 Khoai tây nghiền salad 150 kcal	蒸南瓜+牛奶 Bí đỏ hấp sữa tươi 100 kcal	雞肉冬粉 Miến gà 180 kcal	壽司+ 蛋花湯 Sushi + canh trứng 160 kcal
午 點	揚州炒飯 Cơm chiên dương châu 248.65 kcal	蒜蓉白肉 Thịt luộc chấm tương tỏi 115 kcal	照燒雞腿 Đùi gà file sốt teriyaki 140 kcal	豬肉湯麵 Mì thịt heo nước 290 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	沙茶炒豆乾片 Đậu hũ khô xào sa trà 93.5 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	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	小肉包 Bánh bao nhỏ thịt 70 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal
	羅宋湯 Lagu thịt heo 41 kcal	冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal	水梨 Lê 60 kcal	番茄豆腐湯 Canh cà chua đậu hũ 70 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
點 心	冰地瓜+豆漿 Khoai lang mật lạnh + Sữa đậu nành 95.85 kcal	優格+水果丁 Sữa chua + trái cây cắt nhỏ (chuối và thanh long) 82.5 kcal	紅豆牛奶 Sữa + chè đậu đỏ 111.5 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 kcal	芝麻包+牛奶 Bánh bao mè + sữa tươi 180 kcal