



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9月菜單 THỰC ĐƠN MẦM NON THÁNG 9/2025

WEEK	星期五 Thứ 6		星期三 Thứ 4	星期四 Thứ 5	星期五 Thứ 6
DATE	29/08/2025		03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025
早點	玉米濃湯+法國麵包切片 Súp bắp + bánh mì Việt Nam cắt lát 123.25 kcal		雞肉河粉 Phở gà 161.25 kcal	豆漿+原味蛋餅 Sữa đậu nành + Bánh trứng 200.5 kcal	馬鈴薯紅蘿蔔肉末粥 Cháo khoai tây cà rốt thịt 155.65 kcal
午點	醬油沙巴魚 Cá basa sốt nước tương 82 kcal	9/1、9/2 放假	紅燒雞 Gà sốt teriyaki 55 kcal	鮭魚玉米蛋炒飯 Cơm chiên (bắp hạt + trứng + cá hồi) 248.65 kcal	南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 kcal
	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 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	炒青江菜 Cải thìa xào 36.125 kcal
	蒸蛋 Trứng hấp 47.25 kcal		豆腐燒 Đậu hũ húng xiu 59.5 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		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	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

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	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025
叶 記	肉鬆小飯糰，豆漿 Cơm cuộn + sữa đậu nành 147.75 kcal		豬肉麵線 Mì chỉ thịt nạc 169.25 kcal	鯖魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 kcal	餛飩湯 Canh hoành thánh viên 174.25 kcal
午 點	滷雞腿 Đùi gà kho 102.25 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
	炒青江菜 Cải thìa xào 36.125 kcal		炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	炒白菜 Cải thảo xào 45.5 kcal
	番茄炒蛋 Cà chua xào trứng 96.75 kcal		腐竹炒小黃瓜 Đậu hũ ky khô xào dưa leo 70 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 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 miến hầm xương 57 kcal	香蕉 Chuối cau 60 kcal	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal
	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal		西瓜 Dưa hấu 36 kcal		哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal
點 心	豆沙包+麥茶 Bánh bao ngọt + trà lúa mạch 70 kcal		Bánh mì nhỏ nho khô + sữa chua long thành 葡萄乾小餐包，優酪乳 65.1 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	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025
早 點	果醬吐司+牛奶 Bánh sandwich mứt dâu + sữa tươi 227 kcal	雙色蘿蔔小星星湯麵 Nui ngôi sao thịt băm cà rốt + cải trắng 160 kcal	豆漿+原味蛋餅 Sữa đậu nành + Bánh trứng 200.5 kcal	鹹蛋瘦肉粥 Cháo trứng muối thịt nạc 158 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	沙茶玉米雞丁 Gà xào Bắp sa trà 131.7 kcal	蔥爆肉絲 Thịt sợi xào hành 103.25 kcal	台式什錦炒麵 Mì dầu xào thập cẩm	番茄巴沙魚 Cá ba sa sốt cà chua 96 kcal
	麻油鮮菇 Nấm thập cẩm tươi xào dầu mè 31.25 kcal	豆芽炒干絲 Giá đỗ xào đậu phụ khô 97.75 kcal	塔香杏鮑菇 Nấm đùi gà lá quế 36.75 kcal	雙絲炒豆皮 Mộc nhĩ sợi xào đậu hũ ky + cà rốt 58.1 kcal	洋芋起司燒 Khoai tây nướng phô mai 145 kcal
	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	炒空心菜 Rau muống xào 37.5 kcal	乾扁四季豆 Đậu que xào tỏi 78 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 103.25 kcal	炒青江菜 Cải thìa xào 42.5 kcal
	羅宋湯 Lagu thịt heo 41 kcal	味增豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal	貢丸湯 Canh heo viên 56.5 kcal	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 93.8 kcal	金針排骨湯 Canh sườn heo nấm kim châm 121.25kcal
	鳳梨 Thơm 60 kcal	木瓜 Đu đủ 90 kcal	火龍果 Thanh long 81.6 kcal	蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	西瓜 Dưa hấu 70 kcal
點 心	水煮玉米+麥茶 Ngô luộc + trà lúa mạch 135 kcal	小肉包+洋薊茶 Bánh bao nhỏ thịt + trà lúa mạch 70 kcal	紅豆牛奶 Sữa+ che đậu đỏ 111.5 kcal	貝塔根+米餅 Betagen + bánh gạo 155 kcal	豆沙包+麥茶 Bánh bao ngọt + trà lúa mạch 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	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025
午 點	南瓜肉末粥 Cháo bí đỏ thịt băm 174.65 kcal	絲瓜麵線 Mì chỉ mướp thịt xay 178.85 kcal	饅頭(蒸)+豆漿 Màn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 kcal	越式蘿蔔糕炒蛋 Bánh bột chiên trứng 229.85 kcal	水煮蛋+豆漿 Trứng luộc + sữa đậu nành 105.25 kcal
午 點	三杯雞 Gà xào ba ly 106 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	馬鈴薯燉肉 Khoai tây hầm thịt
	蛋炒五色豆 Hạt ngũ sắc xào trứng (cà rốt, đậu hà lan, hành tây, jambon, bắp hạt) 84.65 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	鹹蛋炒杏鮑菇 Nấm bào ngư xào trứng muối 84.5 kcal
	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 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	小黃瓜炒草菇 Dưa leo xào nấm rơm 59 kcal
	紫菜金針菇湯 Canh rong biển nấm kim châm	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	青菜豆腐湯 Canh rau xanh đậu hũ 35.75 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	芒果牛奶西米露 Xoài + sữa tươi bột báng	蔥香麵包+牛奶 Bánh mì hành thơm + sữa tươi 145 kcal	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal	起司餅乾+優酪乳 Bánh phô mai + sữa chua 126.25 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	29/09/2025	30/09/2025			
早 點	起司夾蛋饅頭，豆漿 Màn thầu phô mai trứng + sữa đậu nành 236.25 kcal	蔬菜鮭魚粥 Cháo cá hồi rau củ 143.75 kcal			
午 點	味增燉肉 Thịt kho miso 92.9 kcal	蜜汁雞腿排 (切塊) đùi gà phi lê sốt mật ong (cắt cục)			
	炒雙菇 Nấm hai loại xào 42 kcal	青豆炒蛋 Trứng xào đậu que 190 kcal			
	炒白菜 Cải thảo xào 45.5 kcal	大黃瓜燴木耳 Dưa leo xào mộc nhĩ 40 kcal			
	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal	蟹肉濃湯 Súp cua 83.3 kcal			
	西瓜 Dưa hấu 66 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal			
點 心	地瓜甜湯 Chè khoai lang 70 kcal	紅豆湯 + 小餐包 Chè đậu đỏ + Bánh mì nhỏ 77 kcal			