



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

胡志明市臺灣學校幼兒園2025年6月菜單
THỰC ĐƠN MẦM NON THÁNG 6/2025

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	6/2/2025	6/3/2025	6/4/2025	6/5/2025	6/6/2025
早點	豬肉麵線 Mì chỉ thịt nạc 169.25 kcal	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	蔬菜鮭魚粥 Cháo cá hồi rau củ 143.75 kcal
午點	滷肉 Thịt xay kho 87.5 kcal	蛋炒飯 Cơm chiên trứng tỏi 243.75 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	洋蔥炒肉片 Heo miếng xào hành tây 125.5 kcal
	豆腐燒 Đậu hũ hừng xiu 59.5 kcal	肉絲炒豆干 Thịt sợi xào đậu hũ khô	塔香杏鮑菇 Nấm đùi gà lá quế 36.75 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	小黃瓜炒草菇 Dưa leo xào nấm rơm 44.5 kcal
	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	炒青江菜 Cải thìa xào 42.5 kcal	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 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	香蕉 chuối cau 60 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal
	蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	香吉士 Cam Úc	蓮霧 Mận 32.4 kcal		哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal
點心	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	優格+水果丁 Sữa chua + trái cây cắt nhỏ (chuối và thanh long) 82.5 kcal	鹹味麵包+牛奶 Bánh mì nhỏ mặn + sữa tươi 131.25 kcal	綠豆西米露 Chè đậu xanh Bột báng 140 kcal	米餅+優酪乳 Bánh gạo + Sữa chua Long Thành

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	6/9/2025	6/10/2025	6/11/2025	6/12/2025	6/13/2025
	雞肉河粉 Phở gà 161.25 kcal		餛飩湯 Canh hoành thánh viên 174.25 kcal	蘿蔔糕炒蛋 Bột chiên trứng gà 145 kcal	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal
	揚州炒飯 Com chiên dương châu 248.65 kcal	慶生會	滷雞腿 Đùi gà kho 75 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
	醬油燒豆腐燻肉 Đậu hủ nhồi sốt tương		番茄炒蛋 Cà chua xào trứng 96.75 kcal	肉末蒸蛋 Trứng hấp thịt băm 126.6 kcal	玉米炒蛋 Trứng xào Bắp 105.15 kcal
	炒油菜 Cải xào 32.25 kcal		炒青江菜 Cải thìa xào 42.5 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	小黃瓜炒草菇 Đưa leo xào nấm rơm 44.5 kcal
	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal		蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal	海帶排骨湯 Canh phở tai miến hầm xương 57 kcal	冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal
	木瓜 Đu đủ 90 kcal		蘋果 Táo 85.5 kcal	西瓜 Đưa hấu 70 kcal	水梨 Lê 60 kcal
	小肉包+洋薊茶 Bánh bao nhỏ thịt + trà atisô 70 kcal		紅豆湯+小餐包 Bánh mì nhỏ + Chè đậu đỏ 70 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 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	6/16/2025	6/17/2025	6/18/2025	6/19/2025	6/20/2025
	玉米濃湯+鵪鶉蛋 Súp bắp + trứng cút 93.75 kcal	鮪魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 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	果醬吐司+牛奶 Bánh sandwich mứt dâu + sữa tươi 227 kcal
	燒烤豬肉 Thịt heo kiểu BBQ 102 kcal	南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 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
	洋芋起司燒 Khoai tây nướng phô mai 145 kcal	麻婆豆腐(不辣) Đậu phụ Ma Bà 121.12 kcal	紅蘿蔔炒蛋 Trứng chiên cà rốt 115.12 kcal	雙絲炒豆皮 Mộc nhĩ sợi xào đậu hủ ky + cà rốt 58.1 kcal	麻油鮮菇 Nấm thập cẩm tươi xào dầu mè 31.25 kcal
	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	炒白菜 Cải thảo xào 45.5 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
	金針菇排骨湯 Canh sườn heo nấm kim châm 121.25kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 93.8 kcal	羅宋湯 Lagu thịt heo 41 kcal
	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
	水煮玉米 +麥茶 Ngô luộc + trà lúa mạch 135 kcal	地瓜甜湯+ 小餐包 Chè khoai lang + bánh mì 200.4 kcal	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 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

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	6/23/2025	6/24/2025	6/25/2025	6/26/2025	6/27/2025
	鹹蛋瘦肉粥 Cháo trứng muối thịt nạc 158 kcal	關東煮 Lẩu viên (bắp, đậu hũ, chả cá, củ cải trắng, trứng cút) 157.5 kcal	饅頭(蒸)+豆漿 Màn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 kcal	玉米蛋餅 + 牛奶 Bánh trứng ngô + sữa vinamilk 161.85 kcal	果醬吐司+豆漿 Bánh mì mứt + sữa đậu nành 110.85 kcal
	紅燒雞 Gà sốt teriyaki 55 kcal	豬肉咖哩飯 Cơm cà ri thịt heo 90.55 kcal	糖醋沙巴魚 Cá basa chiên sốt chua ngọt 82.5 kcal	水餃 Sủi cào 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	炒空心菜 Rau muống xào 45.25 kcal	鹹蛋炒杏鮑菇 Nấm bào ngư xào trứng muối
	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal	紅蘿蔔炒蛋 Trứng chiên cà rốt 46.75 kcal	高麗菜 Bắp cải xào 27.25 kcal	蕃茄花蛋湯 Canh trứng, cà chua 132.5 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào
	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	玉米排骨湯 Canh bắp hạt hầm xương
	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
	冰地瓜 + 豆漿 Khoai lang mật lạnh + Sữa đậu nành 95.85 kcal	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	貝塔根+米餅 Betagen+ bánh gạo 155 kcal

