CÔNG TY TNHHMTV 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2月菜單
THỰC ĐƠN MẦM NON THÁNG 2/2025

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			12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
			饅頭(蒸)+豆漿 Màn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 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
			南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 kcal	糖醋沙巴魚 Cá basa chiên sốt chua ngọt 82.5 kcal	燒烤豬肉 Thịt heo kiểu BBQ 102 kcal
			麻婆豆腐(不辣) đậu phụ Ma Bà 121.12 kcal	玉米炒蛋 Trứng xào bắp 104.55 kcal	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal
			炒白菜 Cải nhúng xào 41 kcal	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal	蟹棒蒸蛋 Trứng hấp thanh cua 90 kcal
			味增豆腐湯 Canh miso + tàu hủ 21.05 kcal	大黃瓜排骨湯 Canh dưa leo trái lớn hầm xương 85 kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal
			蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal	水梨 Lê 40.2 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	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 63 kcal
熱量 kcal			704.57	684.1	690.82

*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	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
	豬肉麵線 Mì chỉ thịt nạc 169.25 kcal	雞肉河粉 Phở gà 161.25 kcal		鮪魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 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 ế ng xào hành tây 125.5 kcal	鮭魚玉米蛋炒飯 Cơm chiên (bắp hạt + trứng) + cá hồi） 248.65 kcal	慶生會	義大利肉醬麵 Mì ý sốt cà chua 288.25 kcal	滷肉 Thịt xay kho 87.5 kcal
	小黃瓜炒草菇 Dưa leo xào nấm rơm 44.5 kcal	炒油菜 Cải xào 32.25 kcal		炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	豆腐燒 Đậu hủ hùng xíu 59.5 kcal
	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal		紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal	三杯杏胞菇 Nấm đùi gà kho tam vị 36.75 kcal
	蓮藕排骨湯 Canh củ sen hầm xương 72 kcal	哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal		香蕉 chuối cau 60 kcal	豆芽菜海帶湯 Canh giá đỗ rong biển 23.5 kcal
	梨子 Lê 40.2 kcal				葡萄 nho 40kcal
點心	小蛋糕+蘋果汁 Bánh bông lan nhỏ + nước táo 79.5 kcal	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal		仙草甜湯 Sương sáo hạt chia 0 kcal	水煮黃玉米+蘋果汁 Bắp Mỹ luộc + nước ép táo 192 kcal
熱量 kcal	673.45	690.9		674.82	701.75

*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	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
	肉鬆小飯糰，豆漿 Cơm cuộn+ sữa đậu nành 147.75 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	雙色蘿蔔小星星湯麵 Nui ngôi sao thịt bằm cà rốt + cải trắng 160 kcal	蔬菜鮭魚粥 Cháo cá hồi rau củ 143.75 kcal
	調味醬魚 Cá sốt vị 96 kcal	豬肉咖哩飯 Cơm cà ri thịt heo 90.55 kcal	紅燒獅子頭 Thịt viên heo hầmhùng xíu 75.25 kcal	肉絲炒麵 Mì xào thịt heo sợi 245.15 kcal	滷雞腿 đùi Gà kho 75 kcal
	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	炒雙色花椰菜 Bông cải xanh - trắng xào 44.5 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 103.25 kcal	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal	雙絲炒豆皮 Mộc nhĩ sợi xào đậu hủ ky + cà rốt 58.1 kcal
	腐竹炒小黃瓜 Đậu hủ ky khô xào dưa leo 70 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 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
	蘿蔔玉米排骨湯 Củ cải bắp hầm xương 88.4 kcal	蕃茄蛋花湯 Canh cà chua trứng 132.5 kcal	味增豆腐湯 Canh miso + tàu hủ 28.25 kcal	冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal
	西瓜 Dưa hấu 36 kcal	水梨 Lê 40.2 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal
點心	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	小麵包+豆漿 bánh mì nhỏ + sữa đậu nành 111.5 kcal	葡萄乾小餐包，優酪乳 bánh mì nhỏ nho khô + Sửa chua long thành 65.1 kcal
熱量 kcal	731.4	668.25	627.15	682.3	675.82

*以上若是搭配白飯需加105KCAL