



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2026年01月菜單
THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 01/2026

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	2026/5/1	2026/6/1	2026/7/1	2026/8/1	2026/9/1
早點	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	鮪魚三明治 + 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	米苔目湯 Bánh canh sườn
午點	紅燒魚片 Cá miếng húng 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 thịt thăn	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	火腿炒蛋 Trứng xào giảm bông 99 kcal	蘿蔔米血糕 Huyết nệp củ cải	滷鳥蛋 + 油豆腐 Trứng cút kho đậu hũ chiên
	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	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 Ổi 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	豆沙包 + 麥茶 Bánh bao đậu xanh + trà lúa mạch 135 kcal	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal	奶油玉米 Bắp xào bơ

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	2026/12/1	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
早 點	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	窩窩頭+炒蛋 Bánh窩窩 + trứng xào 190 kcal
午 點	糖醋鳳梨雞丁 Gà filê cốt 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		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	19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/01/2026
午點	馬鈴薯沙拉 Khoai tây nghiền salad	蒸南瓜+牛奶 Bí đỏ hấp sữa tươi		雞肉冬粉 Miến gà	壽司+ 蛋花湯 Sushi + canh trứng
午點	蒜蓉白肉 Thịt luộc chấm tương tỏi	體驗包水餃 gỏi sủi cào	校外教學	體驗圍爐煮火鍋 LÂU	番茄巴沙魚 Cá ba sa sốt cà chua 96 kcal
	沙茶炒豆乾片 Đậu hũ khô xào sa trà 93.5 kcal	豆腐燒 Đậu hũ húng xiu 59.5 kcal			麻油鮮菇 Nấm thập cẩm tươi xào dầu mè 31.25 kcal
	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal	炒空心菜 Rau muống xào 45.25 kcal			蟹棒蒸蛋 Trứng hấp thanh cua 90 kcal
	冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal			味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal
	蘋果 Táo 60 kcal	火龍果 Thanh long 81.6 kcal			西瓜 Dưa hấu 70 kcal
點心	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