



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02 - 03月菜單

THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 02 - 03/2026

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			25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026
午點			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			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
			炒五巴豆 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
			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
			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
			蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal	水梨 Lê 40.2 kcal
點心			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	2026/2/3	2026/3/3	2026/4/3	2026/5/3	2026/6/3
午點	肉鬆小飯糰, 豆漿 Cơm cuộn + sữa đậu nành 147.75 kcal	地瓜粥 Cháo thịt xay khoai lang 230.4 kcal	豬肉麵線 Mì chi thịt nạc 169.25 kcal	鮪魚三明治+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	肉燥麵 Mì trắng + thịt băm 225.75 kcal	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	滷蛋 Trứng kho 75 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	炒油菜 Cải dầu xào 38.75 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	酸辣湯 Canh chua cay 49.7kcal	海帶排骨湯 Canh phở tai miếng 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	哈密瓜 dưa lưới 60 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	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 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	2026/9/3	2026/10/3	2026/11/3	2026/12/3	13/03/26
午點	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	乾扁四季豆 Đậu que xào tỏi 78 kcal	炒空心菜 Rau muống xào 37.5 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	味噌豆腐湯 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 atiso 70 kcal	紅豆牛奶 Sữa+ che đậu đỏ 111.5 kcal	貝塔根+米餅 Betagen + bánh gạo 155 kcal	小餐包+麥茶 Bánh mì nhỏ+ trà lúa mạch
----	--	---	---------------------------------------	--	-------------------------------------

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	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026

點心	南瓜肉末粥 Cháo bí đỏ thịt băm 174.65 kcal	慶生會	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		糖醋魚塊 Cá basa chiên sốt chua ngọt 82.5 kcal	水餃 Sủi cào 250 kcal	BBQ醬燴雞肉 Thịt gà sốt BBQ
	蛋炒五色豆 Hạt ngũ sắc xào trứng (cà rốt, đậu hà lan, hành tây, jambon, bắp hạt) 84.65 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		油菜 Cải xào 27.25 kcal	蕃茄花蛋湯 Canh trứng, cà chua 132.5 kcal	清炒小黃瓜 Dưa leo xào 59 kcal
	紫菜金針菇湯 Canh rong biển nấm kim châm		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		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		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	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
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	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 hầm xú	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
	荷包蛋 Trứng ốp la	香菇蒸蛋 Trứng hấp nấm hương 76.25 kcal	火腿炒蛋 Trứng xào giảm béo 99 kcal	蘿蔔甜不辣 Đậu hũ cá + 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 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	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	水煮玉米 + 洋薊茶 Bắp mỹ luộc + trà atiso

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	30/03/2026	31/03/2026			
午點	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			