



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年月菜單

### THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 3/2025

| WEEK | 星期一<br>Thứ 2                                               | 星期二<br>Thứ 3                                        | 星期三<br>Thứ 4                                                   | 星期四<br>Thứ 5                                   | 星期五<br>Thứ 6                                       |
|------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| DATE | 2025/3/3                                                   | 2025/3/4                                            | 2025/3/5                                                       | 2025/3/6                                       | 2025/3/7                                           |
| 早點   | 果醬吐司+牛奶<br>Bánh sandwich mứt dâu +<br>sữa tươi<br>227 kcal | 番茄雞蛋湯麵<br>Mì trắng súp trứng cà chua<br>183.75 kcal | 清粥+肉鬆<br>Cháo trắng + chả bông<br>199 kcal                     | 越式蘿蔔糕炒蛋<br>Bánh bột chiên trứng<br>229.85 kcal | 絲瓜麵線<br>Mì chi mướt thịt xay<br>178.85 kcal        |
| 午點   | 蝦仁蛋炒飯<br>Cơm chiên trứng tôm<br>311.5 kcal                 | 京醬肉片<br>Thịt miếng xào sốt Bắc Kinh<br>177.5 kcal   | 糖醋魚塊<br>Cá BA SA sốt chua ngọt<br>92.85 kcal                   | 蔥油雞<br>đùi gà filê hành dầu<br>73.25 kcal      | 味增燉肉<br>Thịt kho miso<br>92.9 kcal                 |
|      | 紅蘿蔔炒高麗菜<br>Bắp cải xào cà rốt<br>37.75 kcal                | 洋芋起司燒<br>Khoai tây nướng phô mai<br>145 kcal        | 肉末蒸蛋<br>Trứng hấp thịt băm<br>126.6 kcal                       | 沙茶炒豆乾片<br>Đậu hũ kho xào sa trà<br>93.5 kcal   | 四季豆炒蛋<br>Đậu cô ve xào trứng<br>104.5 kcal         |
|      | 玉米排骨湯<br>Canh sườn bắp<br>85.75 kcal                       | 炒空心菜<br>Rau muống xào<br>37.5 kcal                  | 炒青江菜<br>Cải thìa xào<br>36.125 kcal                            | 炒雙色花椰菜<br>Bông cải xào hai màu<br>40.25 kcal   | 大黃瓜燴木耳<br>Dưa leo xào mộc nhĩ<br>40 kcal           |
|      | 香蕉<br>Chuối tây<br>120 kcal                                | 南瓜蔬菜湯<br>Canh rau củ bí đỏ<br>31.9 kcal             | 蓮藕排骨湯<br>Canh củ sen hầm xương<br>72 kcal                      | 榨菜肉絲湯<br>Canh dưa chua thịt heo<br>47.75 kcal  | 香菇雞絲羹湯<br>Súp gà nấm hương<br>62.45 kcal           |
| 點心   |                                                            | 水梨<br>Lê<br>60 kcal                                 | 哈密瓜<br>Dưa lưới<br>60 kcal                                     | 芭樂<br>ổi<br>60 kcal                            | 火龍果<br>Thanh long<br>60 kcal                       |
|      | 紅豆甜湯+小餐包<br>Chè đậu đỏ+Bánh mì nhỏ<br>70 kcal              | 水果+優格<br>trái cây + sữa chua<br>105 kcal            | 冰地瓜+豆漿<br>Khoai lang mật lạnh + Sữa d<br>ậu nành<br>95.85 kcal | 營養穀片+牛奶<br>Bánh ngũ cốc + sữa tươi<br>110 kcal | 水煮黃玉米+蘋果汁<br>Bắp Mỹ luộc + nước ép táo<br>192 kcal |

| WEEK | 星期一<br>Thứ 2                                          | 星期二<br>Thứ 3 | 星期三<br>Thứ 4                                                                     | 星期四<br>Thứ 5                                          | 星期五<br>Thứ 6                                     |
|------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| DATE | 2025/3/10                                             | 2025/3/11    | 2025/3/12                                                                        | 2025/3/13                                             | 2025/3/14                                        |
|      | 南瓜肉末粥<br>Cháo bí đỏ thịt băm<br>174.65 kcal           |              | 關東煮<br>Lẩu viên (bắp, đậu hũ, chả c<br>ả, củ cải trắng, trứng cục)<br>157.5 kcal | 香菇貢丸米線<br>bun + nấm hương và heo viên<br>271.7 kcal   | 紅豆包+牛奶<br>Bánh bao đậu đỏ + Sữa tươi<br>180 kcal |
|      | 沙茶玉米雞丁<br>Gà xào Bắp sa trà<br>131.7 kcal             | 慶生會          | 咖哩肉片<br>Thịt miếng cà ri<br>(khoai tây và cà rốt)<br>71.95 kcal                  | 紅醬魚丸通心麵<br>Nui + Xiu Mại cá Sốt cà chua<br>220.9 kcal | 叉燒肉片<br>Thịt xá xiu thái lát<br>208.75 kcal      |
|      | 馬鈴薯炒蛋<br>Khoai tây sợi xào trứng<br>125.1 kcal        |              | 玉米炒蛋<br>Trứng xào Bắp<br>105.15 kcal                                             | 塔香杏鮑菇<br>Nấm đùi gà lá quế<br>36.75 kcal              | 香菇蒸蛋<br>Trứng hấp nấm hương<br>76.25 kcal        |
|      | 麻油鮮菇<br>Nấm thập cẩm tươi xào dầu<br>mè<br>31.25 kcal |              | 炒青江菜<br>Cải ngọt xào<br>45 kcal                                                  | 蟹肉濃湯<br>Súp cua<br>83.3 kcal                          | 炒白菜<br>Bắp cải xào<br>42.5 kcal                  |
|      | 青菜豆腐湯<br>Canh rau xanh đậu hũ<br>35.75 kcal           |              | 玉米排骨湯<br>Canh sườn heo và Bắp<br>129.65 kcal                                     | 水梨<br>Lê<br>60 kcal                                   | 羅宋湯<br>lagu<br>61.85 kcal                        |
|      | 哈密瓜<br>Dưa lưới<br>60 kcal                            |              | 蘋果<br>Táo<br>85.5 kcal                                                           |                                                       | 木瓜<br>Đu đủ<br>90 kcal                           |
|      | 小肉包+洋薊茶<br>Bánh bao nhỏ thịt + trà atisô<br>70 kcal   |              | 地瓜甜湯+ 小餐包<br>Chè khoai lang + bánh mì<br>200.4 kcal                              | 營養穀片+牛奶<br>Bánh ngũ cốc + sữa tươi<br>110 kcal        | 綠豆西米露<br>chè đậu xanh Bột báng<br>140 kcal       |

| WEEK | 星期一<br>Thứ 2                                                           | 星期二<br>Thứ 3                                           | 星期三<br>Thứ 4                                         | 星期四<br>Thứ 5                                  | 星期五<br>Thứ 6                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| DATE | 2025/3/17                                                              | 2025/3/18                                              | 2025/3/19                                            | 2025/3/20                                     | 2025/3/21                                                         |
|      | 玉米蛋餅+豆漿<br>Bánh trứng ngô + sữa đậu nành<br>161.85 kcal                | 味噌菇菇粥<br>Cháo nấm miso<br>134.75 kcal                  | 果醬吐司+豆漿<br>Bánh mì mứt + sữa đậu nành<br>110.85 kcal | 地瓜粥<br>Cháo thịt xay khoai lang<br>230.4 kcal | 小饅頭夾肉鬆+洋薊茶<br>Mãn thầu kẹp chả bông heo + trà atisô<br>107.5 kcal |
|      | 金瓜米粉<br>Bún gạo dài loan xào bĩ ngô (đông cô, thịt xay )<br>259.5 kcal | 糖醋鳳梨雞丁<br>Gà filê cóc xào dứa chua ngọt<br>104.45 kcal | 奶醬蘆筍蝦仁<br>Măng tây tôm tươi sốt sữa<br>131 kcal      | 肉燥麵<br>Mì trắng + thịt băm<br>225.75 kcal     | 三杯雞<br>Gà xào ba ly<br>106 kcal                                   |
|      | 炒高麗菜<br>bắp cải xào<br>45.5 kcal                                       | 紅蘿蔔炒蛋<br>Trứng chiên cà rốt<br>115.12 kcal             | 豌豆炒香腸<br>Đậu hà lan xào xúc xích<br>134.25 kcal      | 蛋酥炒豆芽<br>Giá đỗ xào trứng chiên<br>138.9 kcal | 豆芽炒干絲<br>Giá đỗ xào đậu phụ khô<br>97.75 kcal                     |
|      | 紫菜金針菇湯<br>Canh rong biển nấm kim châm                                  | 炒油菜<br>Cải dầu xào<br>38.75 kcal                       | 炒空心菜<br>Rau muống xào<br>45 kcal                     | 小黃瓜炒草菇<br>Dưa leo xào nấm rơm<br>59 kcal      | 乾扁四季豆<br>Đậu que xào tỏi<br>78 kcal                               |
|      | 鳳梨<br>thơm<br>60 kcal                                                  | 青木瓜枸杞湯<br>Canh đu đủ xanh với câu kỷ tử<br>126.85 kcal | 蘿蔔排骨湯<br>Canh sườn heo củ cải<br>73.9 kcal           | 貢丸湯<br>Canh heo viên<br>56.5 kcal             | 海芽蛋花湯<br>Canh rong biển trứng<br>76.25 kcal                       |
|      |                                                                        | 蘋果<br>táo<br>60 kcal                                   | 火龍果<br>thanh long<br>81.6 kcal                       | 哈密瓜<br>dưa lưới<br>60 kcal                    | 西瓜<br>dưa hấu<br>70 kcal                                          |
|      | 豆沙包+果汁<br>Bánh bao đậu xanh + nước ép<br>135 kcal                      | 蔥香麵包+牛奶<br>Bánh mì hành thơm + sữa tươi<br>145 kcal    | 小蛋糕+優酪乳<br>Bánh nhỏ + sữa chua<br>145 kcal           | 水果+優格<br>trái cây sữa chua<br>105 kcal        | 紅豆牛奶<br>Sữa+ che đậu đỏ<br>111.5 kcal                             |

| WEEK | 星期一<br>Thứ 2                                                | 星期二<br>Thứ 3                                                   | 星期三<br>Thứ 4                                        | 星期四<br>Thứ 5                                             | 星期五<br>Thứ 6                             |
|------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| DATE | 2025/3/24                                                   | 2025/3/25                                                      | 2025/3/26                                           | 2025/3/27                                                | 2025/3/28                                |
|      | 香菇瘦肉粥<br>Cháo nấm hương thịt nạc<br>138.75 kcal             | 肉鬆堡＋優酪乳<br>Bánh hotdog chả bong +<br>sữa chua uống<br>145 kcal | 餛飩湯<br>Canh hoành thánh viên<br>174.25 kcal         | 原味蛋餅＋牛奶<br>Bánh trứng vị nguyên + sữa<br>tươi<br>215kcal | 窩窩頭＋炒蛋<br>Bánh窝窝 + trứng xào<br>190 kcal |
|      | 彩椒紅燒巴沙魚<br>Cá basa kho tiêu với ớt chuô<br>ng<br>130.5 kcal | 滷雞腿<br>Đùi gà kho<br>102.25 kcal                               | 瓜子肉燥<br>Thịt băm hạt dưa<br>82.15 kcal              | 蔥爆肉絲<br>Thịt sợi xào hành<br>103.25 kcal                 | 肉羹飯<br>Cơm thịt thang<br>258.85 kcal     |
|      | 香菇蒸蛋<br>Trứng hấp nấm hương<br>76.25 kcal                   | 青豆炒蛋<br>Trứng xào đậu xanh<br>190 kcal                         | 滷蛋<br>Trứng kho<br>75 kcal                          | 火腿炒蛋<br>Trứng xào giảm bống<br>99 kcal                   | 蘿蔔米血糕<br>Huyết nệp củ cải                |
|      | 炒白菜<br>Cải thảo xào<br>45.5 kcal                            | 炒雙菇<br>Nấm hai loại xào<br>42 kcal                             | 炒空心菜<br>Rau muống xào<br>45 kcal                    | 炒青江菜<br>Cải ngọt xào<br>45 kcal                          | 炒高麗菜<br>bắp cải xào<br>45.5 kcal         |
|      | 榨菜肉絲湯<br>Canh thịt xé dưa muối<br>38.75 kcal                | 金針排骨湯<br>Canh sườn heo nấm kim châ<br>m<br>121.25kcal          | 蓮藕燉雞<br>Gà hầm củ sen<br>88.75 kcal                 | 味增豆腐湯<br>Súp đậu phụ miso<br>60 kcal                     | 蓮霧<br>Mận<br>36 kcal                     |
|      | 香吉士<br>Cam Ức<br>32.4 kcal                                  | 芭樂<br>ổi<br>60 kcal                                            | 蘋果<br>táo<br>60 kcal                                | 水梨<br>Lê<br>61.8 kcal                                    |                                          |
|      | 水煮玉米＋蘋果汁<br>Ngô luộc + nước ép táo<br>112.6 kcal            | 紅豆湯＋小餐包<br>Bánh mì nhỏ + Chè đậu đỏ<br>70 kcal                 | 小肉包＋洋薊茶<br>Bánh bao nhỏ thịt + trà atisô<br>70 kcal | 綠豆地瓜甜湯<br>Chè khoai lang đậu xanh<br>86.1kcal            | 椰奶西米露<br>Bột báng nước dừa<br>49.9 kcal  |

| WEEK | 星期一<br>Thứ 2                                        | 星期二<br>Thứ 3 | 星期三<br>Thứ 4 | 星期四<br>Thứ 5 | 星期五<br>Thứ 6 |
|------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| DATE | 2025/3/31                                           |              |              |              |              |
|      | 小饅頭+豆漿<br>Màn thầu nhỏ + sữa đậu nành<br>95.85 kcal |              |              |              |              |
|      | 黑胡椒炒雞柳<br>Gà xào sốt tiêu đen<br>83.25 kcal         |              |              |              |              |
|      | 紅蘿蔔炒蛋<br>Trứng xào cà rốt<br>122.5 kcal             |              |              |              |              |
|      | 炒雙色花椰菜<br>Bông cải xào hai màu<br>40.25 kcal        |              |              |              |              |
|      | 大黃瓜排骨湯<br>Canh sườn heo dưa leo<br>188.75 kcal      |              |              |              |              |
|      | 西瓜<br>Dưa hấu<br>66 kcal                            |              |              |              |              |
|      | 貝塔根+米餅<br>Betagen+ bánh gạo<br>155 kcal             |              |              |              |              |