



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2024年12月菜單
THỰC ĐƠN MÀM NON THÁNG 12/2024

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	2024/12/2	2024/12/3	2024/12/4	2024/12/5	2024/12/6
點心	豆漿+原味蛋餅 Sữa đậu nành + Bánh trứng 200.5 kcal	雙色蘿蔔小星星湯麵 Nui ngói 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	關東煮 Lẩu viên (heo viên, cá viên, cà rốt, củ cải trắng) 157.5 kcal	起司夾蛋饅頭，牛奶 Màn thầu phô mai trứng + sữa tươi 236.25 kcal
點心	肉絲炒飯 Cơm chiên thịt sợi 243.75 kcal	洋蔥炒肉片 Heo mi ẽ ng xào hành tây 125.5 kcal	醬油沙巴魚 Cá basa sốt nước tương 82 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 42.5 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	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	豆腐燒 Đậu hũ hừng xiu 59.5 kcal
	海帶玉米大骨湯 Canh phở tai bắp hầm xương 83.9 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal	豆乾炒毛豆 Đậu hũ khô xào hạt đậu nành lông 106.12 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
	梨子 Lê 40.2 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	香菇枸杞雞湯 Canh kỷ tử nấm hương hầm g à 63.25 kcal
點心	小蛋糕+柳橙汁 Bánh bông lan nhỏ + nước cam 79.5 kcal	蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal		哈密瓜 Dưa lưới 60 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	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 63 kcal	椰奶西米露 Bột báng nước dừa 49.9 kcal
熱量 kcal	690.35	737.6	705.275	728.87	747.15

*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	2024/12/9	2024/12/10	2024/12/11	2024/12/12	2024/12/13
早餐	鹹蛋瘦肉粥 Cháo trứng muối thịt nạc 158 kcal		雞肉河粉 Phở gà 161.25 kcal	蒸餃，蛋花湯 Sủi cảo hấp + súp trứng 137.5 kcal	饅頭(蒸)+豆漿 Màn thầu (hấp) + sữa đậu nành 180 kcal
午餐	紅燒魚片 Cá mè ng hùng xù 82.75 kcal	慶生會	紅燒雞 Gà sốt teriyaki 55 kcal	馬鈴薯燉肉 Khoai tây hầm thịt 118.75 kcal	水餃 Sủi cảo 250 kcal
	炒菠菜 Rau bó xôi xào 47 kcal		炒五色豆 Hạt ngũ sắc xào (cà rốt, đậu hà lan, hành tây, jambon, bắp hạt) 84.65 kcal	鹹蛋炒杏鮑菇 Nấm bào ngư xào trứng muối 84.5 kcal	炒空心菜 Rau muống xào 45.25 kcal
	紅蘿蔔炒蛋 Trứng chiên cà rốt 115.12 kcal		炒白菜 Cải nhúng xào 41 kcal	炒綠花椰菜 Bông cải xanh xào 33.75 kcal	冬瓜雞湯 Bí đao hầm gà 10.25 kcal
	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal		大黃瓜排骨湯 Canh dưa leo trái lớn hầm xương 85 kcal	羅宋湯 Lagu thịt heo 41 kcal	香吉士 Cam Úc 32.4 kcal
	梨子 Lê 40.2 kcal		蘋果 Táo đỏ 81.6 kcal	蓮霧 Mận 32.4 kcal	
點心	水煮黃玉米+柳橙汁 Bắp Mỹ luộc + nước ép cam 192 kcal		營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	地瓜甜湯+ 小餐包 Chè khoai lang + bánh mì 200.4 kcal	貝塔根+米餅 Betagen+ bánh gạo 155 kcal
熱量 kcal	761.125		723.5	753.3	672.9

*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	2024/12/16	2024/12/17	2024/12/18	2024/12/19	2024/12/20
早餐	馬鈴薯紅蘿蔔肉末粥 Cháo khoai tây cà rốt thịt 155.65 kcal	鮪魚三明治+牛奶 Sandwich cá ngừ hộp + sữa tươi (thêm sốt Mayonaise) 166.45 kcal	豬肉麵線 Mi chỉ thịt nạc 169.25 kcal	起司夾蛋饅頭，牛奶 Màn thầu phô mai trứng + sữa tươi 236.25 kcal	叻仔魚莧菜粥 Cháo cá cơm rau dền 208 kcal
午餐	鮭魚玉米蛋炒飯 Cơm chiên (bắp hạt + trứng) + cá hồi) 248.65 kcal	燒烤豬肉 Thịt heo kiểu BBQ 102 kcal	調味醬魚 Cá sốt vị 96 kcal	滷雞腿 đùi Gà kho 75 kcal	南瓜燒雞肉 Gà kho bí đỏ 84.8 kcal
	炒油菜 Cải xào 32.25 kcal	麻婆豆腐(不辣) đậu phụ Ma Bà 121.12 kcal	炒菠菜 Rau bó xôi xào 33.25 kcal	番茄炒蛋 Cà chua xào trứng 96.75 kcal	炒高麗菜 Bắp cải xào 41.5 kcal
	香菇雞湯 Canh nấm hương hầm gà 78.75 kcal	炒佛手瓜 Su su xào 21.125 kcal	豆干絲炒小黃瓜 Đậu hũ ky khô xào dưa leo 96.87 kcal	炒青江菜 Cải thìa xào 42.5 kcal	蒸蛋 Trứng hấp 47.25 kcal
	哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal	蛤蜊絲瓜湯 Canh nghêu mướp 33.25 kcal	海帶排骨湯 Canh phở tai mi hầm xương 57 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 21.05 kcal	山藥排骨湯 Canh khoai mỡ hầm xương 97 kcal
		蓮霧 Mận 36 kcal	西瓜 Dưa hấu 36 kcal	水梨 Lê 40.2 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal
點心	營養穀片+牛奶 Bánh ngũ cốc + sữa tươi 110 kcal	綠豆地瓜甜湯 Chè khoai lang đậu xanh 86.1kcal	波蘿麵包+豆漿 bánh pua luo + sữa đậu nành 111.5 kcal	紅豆湯 +小餐包 Bánh mì nhỏ + Chè đậu đỏ 70 kcal	冰地瓜+牛奶 Khoai lang lạnh + sữa 94.75 kcal
熱量 kcal	685.3	671.04	704.87	686.75	738.3

*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	2024/12/23	2024/12/24	2024/12/25	2024/12/26	2024/12/27
早餐	蘿蔔糕炒蛋 Bột chiên trứng gà 145 kcal	蔬菜鮭魚粥 Cháo cá hồi rau củ 143.75 kcal	水煮蛋+豆漿 Trứng luộc + sữa đậu nành 105.25 kcal	蔬菜餛飩湯 Hoành thánh rau củ 126.25 kcal	原味蛋餅 + 米漿 Bánh trứng + Sữa gạo 165.5 kcal
午餐	糖醋沙巴魚 Cá basa chiên sốt chua ngọt 82.5 kcal	豬肉咖哩飯 Cơm cà ri thịt heo 90.55 kcal	滷肉+鵪鶉蛋 Thịt xay kho + trứng cút 121.25 kcal	紅燒獅子頭 Thịt viên heo hầm hũn xiu 75.25 kcal	鮭魚玉米蛋炒飯 Cơm chiên (bắp hạt + trứng) + cá hồi) 248.65 kcal
	玉米炒蛋 Trứng xào bắp 104.55 kcal	炒雙色花椰菜 Bông cải xanh - trắng xào 44.5 kcal	豆干炒毛豆 Đậu hũ khô xào đậu hà lan 106.12 kcal	番茄炒蛋 Trứng xào cà chua 69 kcal	炒油菜 Cải thìa xào 31 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	炒菠菜 Rau bó xôi xào 47 kcal	雙絲炒豆皮 Mộc nhĩ sợi xào đậu hũ ky + c à rốt 58.1 kcal
	蓮藕排骨湯 Canh củ sen hầm xương 72 kcal	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng 126.37 kcal	南瓜排骨湯 Canh bí đỏ hầm xương 86.15 kcal	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ 28.25 kcal	Canh chua cay 酸辣湯 49.7kcal
	火龍果 Thanh long 60 kcal	西瓜 Dưa hấu 36 kcal	水梨 Lê 40.2 kcal	哈密瓜 Dưa lưới 60 kcal	香蕉 chuối cau 60 kcal
點心	起司餅乾+牛奶 Bánh phô mai + sữa vinamilk 126.25 kcal	優格+水果丁 sữa chua + trái cây cắt nhỏ(chuối và thanh long) 82.5 kcal	紅豆湯 +小餐包 Chè đậu đỏ + Bánh mì nhỏ 77 kcal	水煮黃玉米+柳橙汁 Bắp Mỹ luộc + nước ép cam 192 kcal	貝塔根+米餅 Betagen+ bánh gạo 155 kcal
熱量 kcal	722.55	675.42	683.47	702.75	767.95

*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	2024/12/30	2024/12/31			
早餐	肉鬆小飯糰，豆漿 Cơm cuộn+ sữa đậu nành 147.75 kcal	玉米濃湯+鵪鶉蛋 Súp bắp + trứng cút 93.75 kcal			
午餐	叉燒拌雞蛋麵 Mì trứng trộn thịt xá xíu 245.15 kcal	魚片調味醬 Cá cờ file sốt vị 62 kcal			
	魯白菜 Cải thảo xào nấm đông cô 76.25 kcal	炒青江菜 Rau cải thìa 42.5 kcal			
	蒸蛋 Trứng hấp 37.5 kcal	洋蔥炒蛋 Trứng xào hành tây 103.25 kcal			
	蘿蔔玉米排骨湯 Canh củ cải bắp hầm xương 93.8 kcal	養身香菇湯 Canh nấm dưỡng sinh 70 kcal			
	香吉士 Cam Ứ c 32.4 kcal	火龍果 Thanh long 60 kcal			
點心	Bánh mì nhỏ nho khô + Sữa chua long thành 葡萄乾小餐包，優酪乳 65.1 kcal	肉鬆麵包+牛奶 Bánh mì chà bông Hồng Phát + sữa tươi 131.25 kcal			
熱量 kcal	697.95	667.75			

*以上若是搭配白飯需加105KCAL