



TRƯỜNG QUỐC TẾ LIÊN CẤP VIỆT – ÚC HÀ NỘI

Vietnam – Australia School, Hanoi

Khu đô thị Mỹ Đình I – Nam Từ Liêm – Hà Nội

Phone: 84-4 62878889/ 62872869 Fax: 84-4 62872023

E-mail: info@vashanoi.edu.vn Website: www.vashanoi.edu.vn

THỰC ĐƠN NỘI TRÚ
(Tuần từ 13/11 đến 19/11/2017)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT	
<i>Sáng</i>							<i>Mỳ tôm trứng rau cải</i>	<i>Bánh ngọt + sữa tươi</i>
<i>Trưa</i>	THỰC ĐƠN THCS, THPT						<i>Mực xào cần tỏi</i>	<i>Sườn xào chua ngọt</i>
							<i>Ba chỉ nướng chả</i>	<i>Gà rang lá chanh</i>
							<i>Bò hầm sốt vang</i>	<i>Tôm chiên bơ</i>
							<i>Rau muống xào tỏi</i>	<i>Bắp cải xào</i>
							<i>Nước rau dầm chua</i>	<i>Canh rau ngót</i>
							<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>
							<i>Dưa hấu</i>	<i>Nước chanh</i>
<i>Tối</i>	<i>Sườn xào chua ngọt</i>	<i>Ngan xào sả ớt</i>	<i>Thịt rang cháy cạnh</i>	<i>Cánh gà rán BBQ</i>	<i>Gà rang muối</i>	<i>Vịt quay Quảng đông</i>	<i>Thịt dãi nướng</i>	
	<i>Cá chiên sốt cà chua</i>	<i>Bò cuộn nấm áp chảo</i>	<i>Bê tái chanh</i>	<i>Cá kho tộ</i>	<i>Tôm sốt me</i>	<i>Thịt lợn kho tàu</i>	<i>Bò xào lúc lắc</i>	
	<i>Trứng ốp lết</i>	<i>Đậu sốt thịt nấm</i>	<i>Mực nhồi thịt sốt cà chua</i>	<i>Thịt cuộn pho mai</i>	<i>Sườn nướng sốt tiêu</i>	<i>Cá chiên xù</i>	<i>Trứng đúc thịt</i>	
	<i>Bắp cải xào</i>	<i>Rau muống xào tỏi</i>	<i>Rau cải ngồng xào</i>	<i>Hoa lơ xào</i>	<i>Rau lang xào tỏi</i>	<i>Cải ngồng xào tỏi</i>	<i>Rau bí xào tỏi</i>	
	<i>Canh cải cúc</i>	<i>Nước rau dầm chua</i>	<i>Canh khoai nấu xương</i>	<i>Canh cải thịt</i>	<i>Canh thịt chua</i>	<i>Canh khoai nấu xương</i>	<i>Canh cải thịt</i>	
	<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>	
	<i>Sữa milo</i>	<i>Dưa hấu</i>	<i>Xoài chín</i>	<i>Bánh ngọt Pháp</i>	<i>ổi thái</i>	<i>Nước chanh leo</i>	<i>Xoài chín</i>	

Lưu ý: Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế