



TRƯỜNG THCS & THPT 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 15 – 21/1/2018

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật	
<i>Sáng</i>							<i>Mỳ Hàn Quốc</i>	<i>Bánh ngọt + sữa</i>
<i>Trưa</i>	THỰC ĐƠN THCS, THPT						<i>Mực chiên bơ</i>	<i>Bò xào tiêu đen</i>
							<i>Thịt gà quay</i>	<i>Vịt om sấu</i>
							<i>Rau bí xào tỏi</i>	<i>Rau muống luộc</i>
							<i>Canh thịt chua</i>	<i>Nước rau dầm chua</i>
							<i>Thịt lợn xá xíu</i>	<i>Thịt lợn luộc</i>
							<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>
							<i>Nước chanh vắt</i>	<i>Nước ép hoa quả</i>
<i>Tối</i>	<i>Bò sốt tiêu đen</i>	<i>Bún chả nướng</i>	<i>Thịt quay giòn bì</i>	<i>Thịt gà xiên nướng</i>	<i>Thỏ quay</i>	<i>Thịt ba chỉ bỏ lò</i>	<i>Gà rang lá chanh</i>	
	<i>Ba chỉ rang cháy cạnh</i>	<i>Nem rán</i>	<i>Bò xào hành nấm</i>	<i>Thịt xào lúc lắc</i>	<i>Thịt rang cháy cạnh</i>	<i>Tôm xào hoa lơ</i>	<i>Mực xào cần tỏi</i>	
	<i>Mực chiên bơ</i>	<i>Xúc xích nướng</i>	<i>Gà rang muối</i>	<i>Mực chiên xù</i>	<i>Trứng đúc thịt</i>	<i>Trứng ốp lết</i>	<i>Thịt băm rang hành</i>	
	<i>Rau muống xào tỏi</i>	<i>Canh thịt nấu chua</i>	<i>Bắp cải xào</i>	<i>Khoai tây xào tỏi</i>	<i>Cải chíp xào nấm</i>	<i>Rau cải xào nấm</i>	<i>Rau lang xào tỏi</i>	
	<i>Canh cải thịt</i>	<i>Nước cam vắt</i>	<i>Canh bí nấu xương</i>	<i>Canh cải nấu thịt</i>	<i>Canh khoai</i>	<i>Canh bí nấu xương</i>	<i>Canh cải nấu xương</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>Dưa hấu</i>	<i>Nước chanh leo</i>	<i>Nước ép hoa quả</i>	<i>Thanh long</i>	<i>Nước ép dưa hấu</i>	<i>Dưa hấu</i>	<i>Xoài chín</i>	

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