

THỰC ĐƠN CANTEEN

(Tuần từ 28/9/2020 đến 2/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
BỮA SÁNG CANTEEN					
SÁNG	Phở bò	Bún thang	Mỳ Hàn Quốc thịt bò	Bánh đa cua nấu riêu bò	Phở gà
	Xôi thịt kho	Bánh cuốn + chả	Cơm tay cầm	Xôi thịt kho tàu	Bánh mì kẹp
	Xôi lạp sườn	Bánh mì kẹp	Bánh trứng muối	Bánh mì kẹp	Cháo sườn + quẩy
	Bánh mì kẹp	Bánh Pizza	Bánh mì kẹp	Bánh ngọt + Sữa tươi	Bánh ngọt + Sữa tươi
	Bánh ngọt	Trà sữa trân châu	Nước chanh	Nước hoa quả tươi	Nước cam vắt
	Sữa tươi				
BỮA CHIỀU CANTEEN					
CHIỀU	Bánh mì kẹp	Mỳ tôm úp thịt xá xíu	Bánh xúc xích	Phở gà ta	Bún cua bò
	Thịt xiên nướng	Bánh mì kẹp	Bánh pizza	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp
	Trà sữa	Bim bim, bánh ngọt	Mỳ Hàn Quốc úp trứng	Bánh ngọt + sữa tươi	Bánh ngọt + Sữa tươi
	Kem các loại	Sữa tươi, kem các loại	Bánh mì kẹp	Dưa hấu ép	Nước chanh vắt

Lưu ý: Thực đơn có thể được điều chỉnh trong trường hợp nguồn cung cấp thực phẩm không đảm bảo số lượng yêu cầu.

THỰC ĐƠN

(Tuần từ 28/9 đến 2/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
KHỐI TIỂU HỌC					
SÁNG	Phở bò	Bún thang	Mỳ Hàn Quốc thịt bò	Bánh đa cua nấu riêu bò	Phở gà
	Xôi thịt kho	Bánh cuốn + chả	Cơm tay cầm	Xôi thịt kho tàu	Bánh mì kẹp
	Xôi lạp sườn	Bánh mì kẹp	Bánh trứng muối	Bánh mì kẹp	Cháo sườn + quẩy
	Bánh mì kẹp	Bánh Pizza	Bánh mì kẹp	Bánh ngọt + Sữa tươi	Bánh ngọt + Sữa tươi
	Bánh ngọt + Sữa tươi	Trà sữa trân châu	Nước chanh	Nước hoa quả tươi	Nước cam vắt
TRƯA	Sườn xào chua ngọt	Tôm chiên ngự thiên	Ăn buffet tự chọn gồm:	Sườn lợn sốt cam	Bò sốt ngũ quả
	Gà chiên kiểu Nhật	Thịt hấp sốt xì dầu	Gà lúc lắc phô mai	Trứng đúc thịt	Thịt rút xương sốt xì dầu
	Rau muống xào tỏi	Rau cải ngọt xào tỏi	Bò sốt vang + Bánh mì	Su su xào tỏi	Khoai tây xào tỏi
	Nước rau dầm chua	Canh bí nấu xương	Xúc xích nướng + khoai tây chiên	Canh rau ngót	Canh cải nấu thịt
	Cơm tấm	Cơm tấm	Mỳ Ý sốt bò băm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu	Trà Thái	Tôm nỏn xào hoa lơ	Đu đủ chín	Caramel
		Bắp cải xào + cơm tấm			
CHIỀU	Cháo gà ta + quẩy	Bánh mì kẹp + Nước chanh	Phở bò	Bánh ngọt + sữa tươi	Mỳ gạo nấu thịt cà chua
KHỐI THCS & THPT					
TRƯA	Gỏi xoài Thái Lan	Salad quả sốt Kewpie	Khoai lang chiên mật ong	Mỳ ống sốt kem nấm	Súp tôm Thái Lan
	Gà nướng mật ong	Bò Úc lúc lắc	Mọc viên sốt song vị	Bò Úc sốt tiêu đen + bánh bao	Sườn lợn bỏ lò
	Sườn lợn rán ngũ vị	Vịt quay lu	Gà rút xương sốt BBQ	Thịt quay lu	Thịt kho trứng cút
	Ếch đồng rang muối	Đậu sốt thịt cà chua	Mực xào hành nấm	Ngan hấp sốt BBQ	Ngao hấp rượu vang
	Thịt băm rang mắm tép	Tôm xào ngũ sắc	Trứng đúc thịt phô mai	Cá chiên bơ tỏi	Gà lắc phô mai
	Rau muống xào tỏi	Rau cải xào nấm	Bắp cải luộc	Khoai tây xào	Su su xào tỏi
	Nước rau dầm chua	Canh bí nấu tôm	Canh thịt nấu chua	Canh cải nấu thịt	Canh rau ngót
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Nước chanh vắt	Trà Thái	Nước chanh leo	Trà Thái	Dưa hấu ép
Dưa hấu	Ồi Thái	Caramel	Sữa chua hoa quả	Bánh Choux kem	

Lưu ý: Thực đơn có thể được điều chỉnh trong trường hợp nguồn cung cấp thực phẩm không đảm bảo số lượng yêu cầu.

THỰC ĐƠN NỘI TRÚ

(Tuần từ 28/09 – 4/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật	
SÁNG	THỰC ĐƠN THCS & THPT						Bún bò Huế	Mỳ Ý sốt bò băm
TRƯA							Thịt chân giò quay	Cá sốt ngũ liễu
							Bò sốt tiêu + bánh mì	Sườn rán
							Đậu sốt thịt cà chua	Thịt băm rang mắm
							Rau bí xào tỏi	Rau cải xào tỏi
							Cam rau ngọt	Canh thịt nấu chua
							Cơm tám	Cơm tám
							Trà Thái	Dưa hấu
TỐI	Mực chiên bơ	Bún lá	Gà hấp lá chanh	Lẩu thập cẩm gồm:	Đậu sốt thịt cà chua	Gà áp chảo	Tôm rim tiêu	
	Tim, bầu dục xào	Chả nướng	Cá rán sốt cà chua	Bò, gà	Bò bít tết	Cuống tim xào nấm	Ngan quay	
	Thịt ba chỉ rang cháy cạnh	Nem rán	Bò xào nấm tươi	Sụn non, tôm nõn	Ngan rút xương om tiêu	Bê nướng tảng	Mọc viên sốt cà chua	
	Rau bí xào tỏi	Rau sống các loại	Ngọn rau lang xào tỏi	Ngao	Bắp cải xào	Rau muống xào tỏi	Ngọn su su xào tỏi	
	Canh cua mồng toi	Canh thịt nấu chua	Canh cải thịt	Các loại nấm	Canh thịt nấu chua	Nước rau dầm chua	Canh cải thịt	
	Cơm tám	Cocacola	Cơm tám	Cocacola	Cơm tám	Cơm tám	Cơm tám	
	Sinh tố xoài	Dưa hấu	Nước chanh vắt		Nước cam ép	Sữa chua	Nước cam vắt	

Lưu ý: Thực đơn có thể được điều chỉnh trong trường hợp nguồn cung cấp thực phẩm không đảm bảo số lượng yêu cầu.