

**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**
(Tuần từ 6/8 đến 10/8/2018)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
KHỐI TIỂU HỌC					
Sáng	Phở bò	Bún thịt dọc mừng	Mỳ Hàn Quốc thịt bò	Bánh đa cua nấu riêu	Phở gà
	Xôi thịt kho trứng cút	Cơm gà tay cầm	Bánh cuốn chả	Cháo sườn cà rốt	Bánh mỳ kẹp trứng + Nước chanh
Trưa	Tôm chiên Hoàng bào	Thịt lợn xá xíu	Gà bỏ lò rút xương	Sườn lợn xào chua ngọt	Mực chiên bơ
	Đậu sốt thịt cà chua	Cá fillet chiên bơ	Thịt lợn kho tàu	Trứng cuộn pho mát	Thịt băm nướng chả
	Phồng tôm chiên	Bắp cải xào	Rau cải xào nấm	Bí xanh xào tỏi	Rau cải ngồng xào tỏi
	Rau muống xào tỏi	Canh thịt nấu chua	Canh khoai nấu xương	Canh rau ngót nấu xương	Canh bí nấu sườn
	Nước rau dầm chua	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Cơm tấm	Chè long nhãn hạt sen	Chuối chín	Sữa Milo	Nước ép dưa hấu
	Dưa hấu				
Chiều	Bánh Donut + Sữa tươi	Cháo bí đỏ	Bánh mỳ pate + Nước hoa quả	Bún chả nướng	Bánh pizza thịt bò
KHỐI THCS & THPT					
Trưa	Salad rau rong biển	Khoai lang chiên mật ong	Mỳ bò lò sốt kem tươi	Sushi Nhật	Rau chiên Tempura
	Sườn lợn xào chua ngọt	Vịt om sấu	Ếch đồng rang muối	Cánh gà rán kiểu Nhật	Thịt đà điểu xào sả ớt
	Cá chiên ngự thiện	Mực chiên bơ	Gà nấu cà ri	Tôm xào nấm rong biển	Cá nướng dân tộc
	Gà rút xương nướng mật ong	Tim bầu dục xào cần tỏi	Thịt lợn nướng tảng	Vai dầu rỗng sốt me	Bánh cuốn chả
	Đậu sốt thịt cà chua	Bắp cải xào	Rau cải xào nấm	Bí xanh xào tỏi	Rau cải ngồng xào tỏi
	Rau muống xào tỏi	Trứng cuộn pho mát	Bò xào ngũ sắc	Mỳ xào thập cẩm	Sườn lợn bỏ lò sốt chanh leo
	Nước rau dầm chua	Canh thịt nấu chua	Canh khoai nấu xương	Canh rau ngót	Canh bí nấu sườn
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu	Chè long nhãn hạt sen	Chuối chín	Sữa Milo	Nước ép dưa hấu

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



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 6/8 đến 12/8/2018

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT	
<i>Sáng</i>							<i>Mỳ Hàn Quốc trứng rau cải</i>	<i>Bánh ngọt + Sữa</i>
<i>Trưa</i>	THỰC ĐƠN THCS, THPT						<i>Gà rang gừng</i>	<i>Sườn lợn nướng</i>
							<i>Thịt quay giòn bì</i>	<i>Đậu sốt thịt cà chua</i>
							<i>Trứng ốp lết</i>	<i>Đùi ếch xào măng</i>
							<i>Rau muống xào</i>	<i>Bắp cải luộc</i>
							<i>Nước rau dầm chua</i>	<i>Nước rau luộc</i>
							<i>Cơm tằm</i>	<i>Cơm tằm</i>
							<i>Sinh tố xoài</i>	<i>Dưa hấu</i>
<i>Tối</i>	<i>Ngan xào húng quế</i>	<i>Gà hấp lá chanh</i>	<i>Tôm xào hành nấm</i>	<i>Vịt rang riềng</i>	<i>Dải lợn nướng</i>	<i>Mực hấp hành gừng</i>	<i>Gà rút xương áp chảo</i>	
	<i>Ếch rang muối</i>	<i>Cá rán sốt cà chua</i>	<i>Sườn rán sốt cam</i>	<i>Bò bít tết</i>	<i>Mực chiên bơ</i>	<i>Thịt lợn cuộn phomai</i>	<i>Thịt lợn kho trứng</i>	
	<i>Thịt lợn luộc</i>	<i>Thịt rang cháy cạnh</i>	<i>Đậu chiên xù</i>	<i>Ba chỉ rang cháy cạnh</i>	<i>Tim, bầu dục xào cần tỏi</i>	<i>Thịt băm sốt cà chua</i>	<i>Cá hấp xì dầu</i>	
	<i>Rau lang xào tỏi</i>	<i>Rau muống luộc</i>	<i>Rau lang xào tỏi</i>	<i>Rau muống xào tỏi</i>	<i>Bắp cải luộc</i>	<i>Rau lang xào tỏi</i>	<i>Quả lặc lè luộc</i>	
	<i>Canh bầu nấu ngao</i>	<i>Nước rau dầm chua</i>	<i>Canh cải nấu thịt</i>	<i>Nước rau dầm chua</i>	<i>Canh cua mồng tơi + Cà</i>	<i>Canh cải thịt</i>	<i>Canh rau ngót</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>Cream Caramel</i>	<i>Dưa hấu ép</i>	<i>Sữa Milo</i>	<i>Chuối chín</i>	<i>Nước cam vắt</i>	<i>Nước chanh vắt</i>	<i>Chôm chôm</i>	

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