

## THỰC ĐƠN CANTEEN

(Tuần từ 19/10/2020 đến 23/10/2020)

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
<b>BỮA SÁNG CANTEEN</b>				
Phở bò chín	Bún cá nấu riêu	Bò sốt vang + Bánh mì	Mỳ gạo nấu thịt thăn	Phở gà
Bánh mì kẹp	Cháo sườn cà rốt + quẩy	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Xôi thịt kho trứng cút
Xôi thịt kho cốt dừa	Bánh mì kẹp	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt gà	Cơm rang tay cầm	Bánh mì kẹp
Bánh pizza + Sữa tươi	Bánh kem cuộn + Sữa	Bánh donut + Sữa tươi	Bánh ga tô + Sữa tươi	Bánh nho cuộn + Sữa

*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 19/10/2020 đến 23/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
<b>KHỐI TIỂU HỌC</b>					
<b>SÁNG</b>	Phở bò chín	Bún cá nấu riêu	Bò sốt vang + Bánh mì	Mỳ gạo nấu thịt thăn	Phở gà
	Bánh mì kẹp	Cháo sườn cà rốt + quây	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Xôi thịt kho trứng cút
	Xôi thịt kho cốt dừa	Bánh mì kẹp	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt gà	Cơm rang tay cầm	Bánh mì kẹp
	Bánh pizza + Sữa tươi	Bánh kem cuộn + Sữa	Bánh donut + Sữa tươi	Bánh ga tô + Sữa tươi	Bánh nho cuộn + Sữa
<b>TRƯA</b>	Bò xào ngũ sắc	Gà bỏ lò sốt BBQ	Tôm chiên Hoàng bào	Sườn xào chua ngọt	Gà sốt bơ tỏi
	Thịt lợn Escalope	Đậu sốt thịt cà chua	Thịt kho trứng cút	Trứng cuộn phô mai	Cá kho tộ
	Bắp cải luộc	Rau muống xào tỏi	Su su xào tỏi	Khoai tây xào	Rau cải xào nấm
	Canh ngao nấu chua	Nước rau dầm chua	Canh cải nấu thịt	Canh rau ngọt	Canh thịt nấu chua
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu	Chè đỗ đen	Sữa chua hoa quả	Đu đủ chín	Nước cam vắt
<b>CHIỀU</b>	Bánh đa thịt nấu chua	Bò sốt vang + bánh mì	Xôi gấc	Phở bò	Bánh ngọt + Sữa tươi
<b>KHỐI THCS &amp; THPT</b>					
<b>TRƯA</b>	Rau salad sốt mè rang	Khoai tây chiên bơ	Ngô nếp luộc	Salad cà chua dưa chuột	Salad Nga
	Tôm chiên Hoàng Bào	Thịt đà điểu xào lăn	Sườn nướng kiểu Thái	Thịt lợn Escalope	Bò xào lúc lác
	Thịt kho trứng cút	Ếch rang muối	Đậu sốt thịt cà chua	Gà om nấm	Thịt rang mắm tép
	Bò sốt vang + Bánh mì	Thịt rang cháy cạnh	Bò sốt tiêu đen	Bánh cuốn + Chả lụa	Cá chiên bơ
	Mỳ xào thập cẩm	Trứng cuộn phô mai	Ngao hấp rượu vang	Hải sản xào hoa lơ	Mọc viên sốt cà chua
	Bắp cải xào + Củ quả luộc	Rau muống xào + Hoa lơ luộc	Su su luộc + Giá đỗ xào	Khoai tây xào + Cải ngồng luộc	Rau cải xào nấm + củ quả luộc



**TRƯỜNG QUỐC TẾ CAMBRIDGE**

	Canh ngao nấu chua	Nước rau dầm chua	Canh cải nấu thịt	Canh rau ngọt	Canh thịt nấu chua
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Nước cam vắt	Chè đỗ đen	Nước chanh leo	Trà Thái	Nước chanh vắt
	Dưa hấu	Caramen	Bánh Donut	Đu đủ chín	Bánh ga tô

*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 19/10/2020 đến 25/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật
<b>SÁNG</b>	<b>THỰC ĐƠN THCS &amp; THPT</b>					Bún bò Huế	Bánh giò + Giò + Sữa Thái
<b>TRƯA</b>						Bê xào sả ớt	Chân giò hầm tiêu
						Đậu sốt thịt cà chua	Mực xào cần tỏi
						Thịt băm viên áp chảo	Gà chiên bơ
						Rau muống xào	Bắp cải luộc
						Nước rau dầm chua	Canh bí nấu xương
						Cơm tấm	Cơm tấm
						Nho	Dưa hấu
<b>TỐI</b>	Ba chỉ rang cháy cạnh	Bò bít tết + Khoai chiên	Lẩu	Sườn rán ngũ vị	Trứng cuộn thịt băm	Tôm chiên bơ	Bò bít tết
	Gà áp chảo	Đậu sốt thịt cà chua	Gà, bò, tôm	Cá sốt ngũ liệu	Tôm xào hoa lơ	Gà xào sả ớt	Ếch xào măng trúc
	Mực xào nấm tươi	Chả lá lốt	Sụn non, trứng vịt lộn	Ngan xào măng tây	Gà chiên mắm	Thịt nướng ngũ vị	Tôm rim tiêu
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải luộc	Rau các loại	Ngọn su su xào tỏi	Ngọn rau lang xào tỏi	Rau bí xào tỏi	Rau cải xào nấm
	Nước rau dầm chua	Canh bí nấu xương	Cocacola	Canh khoai nấu xương	Canh dưa thịt bò	Canh khoai nấu xương	Canh rau ngót



**TRƯỜNG QUỐC TẾ CAMBRIDGE**

	Cơm tấm	Cơm tấm		Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Caramen	Dưa vàng		Nước chanh leo	Quýt Sài Gòn	Nước cam vắt	Bánh ngọt Pháp

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