

THỰC ĐƠN CANTEEN

(Tuần từ 26/10/2020 đến 30/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
SÁNG	BỮA SÁNG CANTEEN				
	Bún riêu cua thịt bò	Phở gà	Mỳ gạo nấu thịt thăn	Mỳ Hàn Quốc nấu gà	Phở bò
	Xôi thịt kho cốt dừa	Cháo cá hồi + quẩy	Cơm rang tay cầm	Bò sốt vang + Bánh mì	Xôi thịt trứng cút
	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp
	Bánh chuối + Sữa tươi	Bánh kem + Sữa tươi	Bánh donut + Sữa	Bánh nho + Sữa tươi	Bánh gato + Sữa tươi

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 26/10/2020 đến 30/10/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
KHỐI TIỂU HỌC					
SÁNG	Bún riêu cua thịt bò	Phở gà	Mỳ gạo nấu thịt thăn	Mỳ Hàn Quốc nấu gà	Phở bò
	Xôi thịt kho cốt dừa	Cháo cá hồi + quẩy	Cơm rang tay cầm	Bò sốt vang + Bánh mì	Xôi thịt trứng cút
	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp	Bánh mì kẹp
	Bánh chuối + Sữa tươi	Bánh kem + Sữa tươi	Bánh donut + Sữa	Bánh nho + Sữa tươi	Bánh gato + Sữa tươi
TRƯA	Gà hấp lá chanh	Sườn lợn xào chua ngọt	Thịt hấp sốt xì dầu	Tôm nõn xào ngũ sắc	Bò om nấm hạnh nhân
	Tôm chiên Hoàng Bào	Cá chiên bơ tỏi	Gà nướng mật ong	Thịt kho trứng cút	Đậu sốt thịt cà chua
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải luộc	Rau cải xào nấm	Khoai tây xào	Su su xào tỏi
	Nước rau dầm chua	Canh khoai nấu xương	Canh cua mồng tơi mướp	Canh cải thịt	Canh rau ngót
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Sữa chua hoa quả	Dưa hấu	Nước chanh leo	Chè đỗ đen	Caramel
CHIỀU	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt băm	Bún bò Huế	Xôi gấc	Bánh ngọt + Sữa tươi	Cháo sườn + Quẩy
KHỐI THCS & THPT					
TRƯA	Salad Nga	Khoai hấp mật ong	Mỳ Ý trộn kiểu Hàn Quốc	Salad rau sốt dầu dấm	Phồng tôm chiên sốt bò băm
	Cá chiên kiểu Nhật	Bò Úc xào lúc lắc	Ngan hấp sốt cam Úc	Sườn sốt BBQ	Thịt lợn escalope
	Gà nấu cà ri + Bánh mì	Thịt lợn hồng xiu	Tôm nõn xào thập cẩm	Ốc xào chuối đậu	Trứng chung cà chua
	Đậu phụ Tứ Xuyên	Bánh cuốn + chả lụa	Khoai tây chiên bơ	Bò xào măng tây	Vịt rang riêng



TRƯỜNG QUỐC TẾ CAMBRIDGE

Rau muống xào tỏi	Bắp cải xào	Rau cải xào nấm + Su su luộc	Khoai tây xào + khoai tây luộc	Su su luộc + Rau cải xào
Củ quả luộc + Muối vừng	Hoa lơ luộc + Muối vừng	Canh mồng tơi	Canh cải nấu thịt	Canh rau ngót
Nước rau dầm chua	Canh khoai nấu xương	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
Cơm tấm + Ồi Thái	Cơm tấm + Nước chanh	Nước chanh leo	Chè đỗ đen	Sữa mi lô
Nước trà Thái Lan	Dưa hấu	Caramel	Bánh choux kem	Ồi Thái

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 26/10 đến 1/11/2020)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật
SÁNG	THỰC ĐƠN THCS & THPT					Bún thịt cà chua	Bánh giò chả + trà sữa
TRƯA						Thịt quay ngũ vị	Bò bít tết
						Cá hấp sốt xì dầu	Tôm xào hoa lơ
						Bê xào sả ớt	Trứng đúc thịt
						Rau muống luộc	Rau lang xào tỏi
						Nước rau dầm chua	Canh khoai nấu sườn
						Cơm tấm	Cơm tấm
						Đu đủ chín	Cocacola
TỐI	Thịt rang cháy cạnh	Gà nướng lá chanh	Sườn lợn om tiêu	Thịt xiên nướng	Tôm sốt kem nấm	Ngan rút xương nướng	Gà rang gừng
	Mực chiên bơ	Mọc viên sốt cà chua	Cá kho tộ	Đà điều xào nấm tươi	Bò áp chảo sốt tiêu	Thịt chân giò hầm	Thịt hấp sốt BBQ
	Ngan hấp sốt xì dầu	Thịt chiên áp chảo	Bò bít tết	Trứng cuộn phô mai	Đậu nhồi thịt	Trứng ốp lết	Mực chiên bơ
	Bắp cải xào	Rau muống luộc	Ngon su su xào tỏi	rau cải xào tỏi	Khoai tây xào	Rau bí xào tỏi	Rau bắp cải luộc
	Canh thịt chua	Nước rau dầm chua	Canh bí nấu sườn	Canh rau ngót	Canh cải thịt	Canh thịt chua	Canh rau ngót
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Sữa chua hoa quả	Nước cam vắt	Bánh chuối	kem cuộn	Dưa hấu	Sữa chua	Hoa quả dầm

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