



THỰC ĐƠN

(Tuần từ 28/11/2020 đến 02/12/2022)

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| KHỐI TIỂU HỌC | | | | | |
| SÁNG | Phở bò | Bánh đa cua nấu riêu | Mỳ Hàn Quốc nấu thịt | Bún măng ngan | Phở bò |
| | Cháo sườn + quẩy | Xôi thịt kho trứng | Bánh cuốn + chả lụa | Bò sốt vang + bánh mỳ | Xôi ruốc hoàng phở |
| | Bánh mỳ kẹp | Bánh mì kẹp | Bánh mỳ kẹp | Bánh mỳ kẹp | Bánh mỳ kẹp |
| TRƯA | Thịt lợn escalope | Tôm chiên hoàng bào | Ngan hấp sốt xì dầu | Sườn xào chua ngọt | Thịt kho trứng cút |
| | Trứng chưng cà chua | Thịt lợn om nấm | Đậu sốt thịt cà chua | Trứng cuộn phô mai | Vịt quay |
| | Đậu cô ve xào | Rau bắp cải luộc | Su su xào tỏi | Rau cải xào tỏi | Khoai tây xào |
| | Canh khoai nấu xương | Canh bí nấu xương | Canh bầu nấu tôm | Canh su hào nấu xương | Canh cải nấu thịt |
| | Cơm tám | Cơm tám | Cơm tám | Cơm tám | Cơm tám |
| | Thanh long ép | Sữa chua hoa quả | Quýt Sài Gòn | Nước cam vắt | Dưa hấu |
| CHIỀU | Bún thịt nấu cà chua | Mỳ Ý sốt bò băm | Phở bò | Cháo sườn + quẩy | Bánh ngọt + sữa tươi |
| KHỐI THCS & THPT | | | | | |
| TRƯA | Cháo tim + quẩy | Súp tôm Thái Lan | Mỳ Ý trộn kiểu Hàn Quốc | Ngô chiên bơ | Khoai lang chiên mật ong |
| | Cá lăng nướng dân tộc | Bê chao cháy tỏi | Đùi cừu nướng sốt rượu vang | Cá chiên bơ chanh | Mực chiên bơ |
| | Thịt lợn kho trứng cút | Ếch xào măng cay | Tôm chiên hoàng bào | Thỏ nấu cà ri + bánh mỳ | Bò Úc sốt tiêu + bánh mỳ |
| | Vịt quay Quảng Đông | Sườn rút xương nướng BBQ | Thịt rang mắm tép | Thịt chân giò hấp mắm | Thịt lợn om dưa non |
| | Bò hầm tiêu xanh | Đậu sốt thịt cà chua | Trứng chưng cà chua | Hải sản xào ngũ sắc | Bánh cuốn + chả lụa |
| | Đậu cô ve xào thịt hun khói | Bắp cải xào tỏi | Su su luộc + muối vừng | Rau cải xào nấm | Khoai tây xào |
| | Canh cải nấu thịt | Canh bí nấu xương | Canh bầu nấu tôm | Canh su hào nấu xương | Canh cải nấu thịt |
| | Cơm tám | Cơm tám | Cơm tám | Cơm tám | Cơm tám |
| | Nước chanh vắt | Dưa hấu ép | Nước cam vắt | Chè đỗ đen | Trà sữa Thái Lan |
| | Bánh Donut | Ồi dầm muối ớt | Caramel | Quýt Sài Gòn | Dưa hấu |

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 28/11/2020 đến 04/12/2022)

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 | THỨ 7 | Chủ Nhật |
|-------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| SÁNG | | | | | | Phở gà ta | Bún thịt nấu chua |
| TRƯA | THỰC ĐƠN THCS & THPT | | | | | Cá chiên ngự thiện | Gà bỏ lò sốt kem tươi |
| | | | | | | Thịt băm rang hành | Bê xào măng tây |
| | | | | | | Bò xào măng trúc | Tôm rang tiêu |
| | | | | | | Rau muống xào tỏi | Bắp cải luộc |
| | | | | | | Nước rau dầm chua | Canh rau ngọt |
| | | | | | | Cơm tằm + dưa hấu | Cơm tằm + dưa hấu |
| TỐI | Thịt rang cháy cạnh | Bò bít tết + khoai tây chiên | Sườn lợn nướng | Bò sốt tiêu đen + bánh mỳ | Thịt chân giò hầm | Mực xào cần tỏi | Đậu sốt thịt cà chua |
| | Bò cuộn nấm kim châm | Ngan xào húng quế | Thịt kho trứng cút | Tôm nõn xào hoa lơ | Đà điều xào sả ớt | Đậu sốt thịt cà chua | Bò bít tết |
| | Mực chiên bơ | Trứng cuộn thịt băm | Cá sốt ngũ liễu | Đậu sốt thịt cà chua | Đùi ếch sốt me | Chả lá lốt | Thịt kho tàu |
| | Bắp cải luộc | Rau muống xào tỏi | Khoai tây xào | Rau lang xào tỏi | Rau bí xào tỏi | Rau cải xào nấm | Khoai tây xào |
| | Canh bí nấu xương | Nước rau dầm chua | Canh cải nấu thịt | Canh thịt nấu chua | Canh cua mồng tơi | Canh thịt chua | Canh cải thịt |
| | Cơm tằm | Cơm tằm | Cơm tằm | Cơm tằm | Cơm tằm | Cơm tằm | Cơm tằm |
| | Dưa vàng | Bánh ngọt + cocacola | Sinh tố bơ | Hoa quả dầm sữa | Bánh ngọt Pháp | Caramel | 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 CANTEEN - THÁNG 11,12/2022

Tuần từ 28/11/2022 đến 02/12/2022

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 |
|------|----------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| SÁNG | Phở bò 30k | Bún thang 30k | Mỳ Hàn Quốc thịt bò 30k | Bún riêu cua mọc viên 30k | Phở bò 30k |
| | Xôi thịt kho 20k | Bánh cuốn chả 20k | Cơm rang tay cầm 20k | Xôi thịt kho trứng 20k | Cháo sườn + quẩy 20k |
| | Bánh mì kẹp 20k | Bánh mì kẹp 20k | Bánh mì kẹp 20k | Bánh mì kẹp 20k | Bánh mì kẹp 20k |
| | Bún chả nướng 20k | Mỳ gạo nấu thịt 20k | Bánh mì patê 20k | Xôi gà xào nấm 20k | Bánh donut + sữa tươi 20k |
| | Trà sữa 20k | Sữa tươi 10k | Nước chanh 15k | Sữa Milô 20k | Nước cam vắt 20k |
| | | | | | |

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế.