



THỰC ĐƠN KHỐI THCS & THPT

(Tuần từ 02 đến 06/10/2023)

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| <i>Trưa</i> | | Âm thực món ăn Pháp | | | |
| | Khoai tây chiên | Salade nicoise | Súp bí đỏ kem tươi | Cháo gà + quẩy | Salad mỳ Ý với thịt hun khói |
| | Ngan quay ngũ vị | Mỳ ống sốt kiểu Pháp | Bê chao sốt nấm rừng | Mực chiên bơ | Sườn sốt BBQ chua cay |
| | Đậu sốt thịt cà chua | Gà rôti kiểu Pháp | Trứng cuộn phô mai | Thịt kho trứng cút | Gà quay mật ong |
| | Thịt lợn nướng sốt Tứ Xuyên | Bò hầm kiểu Pháp | Thịt lợn escalope | Đậu sốt thịt băm cà chua | Tôm xào ngũ sắc |
| | Bánh cuốn + chả lụa | Tôm bỏ lò phô mai kiểu Pháp | Mỳ vằn thắn | Bún bò Huế | Cơm rang dưa bò |
| | Bắp cải xào | Ratatouille | Rau cải xào nấm | Rau cải luộc + muối vừng | Rau muống xào tỏi |
| | Canh bí nấu tôm | Canh khoai kiểu Pháp | Canh thịt nấu chua | Canh rau ngót | Nước rau dầm chua |
| | Cơm tấm | Cơm rang bơ kiểu Pháp | Cơm tấm | Cơm tấm | Cơm tấm |
| | Nước chanh | Sữa milô | Nước cam ép | Sữa milô | Nước ép hoa quả |
| | Dứa chín lắc muối ớt | Bánh ngọt Pháp | Chuối chín | Dưa hấu | Ổi Thái |

Lưu ý: Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế và mỗi tuần sẽ có 01 ngày thực đơn chuyên đề, tuần từ 02/10 – 06/10 là chuyên đề thực đơn Pháp vào thứ 3.



THỰC ĐƠN CANTEEN - THÁNG 10 / 2023

Tuần từ 02/10/2023 đến 06/10/2023

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 |
|------|----------------------|------------------------|-----------------------|------------------|------------------------|
| SÁNG | Bún riêu cua thịt bò | Phở gà nấm | Mỳ Hàn Quốc nấu bò | Bún ngan | Phở bò chín |
| | Bánh cuốn + chả | Xôi thịt kho trứng cút | Bún chả nướng | Mỳ Ý sốt bò băm | Xôi gà quay sốt xì dầu |
| | Cháo gà + quẩy | Cháo cá hồi + quẩy | Cháo chim câu hạt sen | Cháo sườn + quẩy | Cháo tôm bí đỏ |
| | Bánh mì kẹp | Bánh mì kẹp | Bánh mì kẹp | Bánh mì kẹp | Bánh mì kẹp |
| | Nước ép hoa quả | Nước ép hoa quả | Nước ép hoa quả | Nước ép hoa quả | Nước ép hoa quả |
| | | | | | |

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



THỰC ĐƠN NỘI TRÚ - TUẦN TỪ 02 – 08/10/2023

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 | THỨ 7 | Chủ Nhật | |
|-------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|-----------------|-----------------|--------------------|----------------------|
| <i>Sáng</i> | THỰC ĐƠN THCS, THPT | | | | | | Mỳ Hàn Quốc nấu bò | Bánh cuốn + chả |
| <i>Trưa</i> | | | | | | | Bún + nem | Bò cuộn nấm kim châm |
| | | | | | | | Chả nướng | Thịt rang cháy cạnh |
| | | | | | | | Nước cam vắt | Rau muống xào tỏi |
| | | | | | | | | Nước rau dầm chua |
| | | | | | | | | Cơm tấm |
| | | | | | | | | Thanh long |
| <i>Tối</i> | Chả lá lốt | Tôm xiên nướng | Cá cuộn chua ngọt | Bò bít tết sốt bơ tỏi | Thịt xiên nướng | Mực nhồi thịt | Vịt om sấu | |
| | Thịt gà áp chảo | Bò sốt tiêu + bánh mì | Sườn áp chảo | Thịt viên sốt cà chua | Cá sốt xì dầu | Gà rang muối | Bò chiên Thái Lan | |
| | Rau muống xào tỏi | Hoa lơ xào tỏi | Ngọn su su xào tỏi | Rau lang xào tỏi | Bắp cải luộc | Rau cải xào tỏi | Hoa lơ xào tỏi | |
| | Canh nấu thịt chua | Canh rau ngót | Canh cải thịt | Canh rong biển nấu tôm | Canh thịt chua | Canh rau ngót | Canh cua + cà muối | |
| | Cơm tấm | Cơm tấm | Cơm tấm | Cơm tấm | Cơm tấm | Cơm tấm | Cơm tấm | |
| | Dưa vàng | Sữa chua hoa quả | Thanh long đỏ | Nước chanh tuyệt | Dưa hấu | Ồi Thái | Chôm chôm Thái | |

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