



THỰC ĐƠN KHỐI THCS & THPT

(Tuần từ 18 đến 22/09/2023)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
<i>Trưa</i>	Khoai tây chiên	Súp tôm Thái Lan	Ẩm thực Australia	Nộm miền Thái Lan	Ngô hấp khoai lang luộc
	Sương nướng sốt BBQ	Ngan hấp sốt xì dầu	Salad mỳ kiểu Úc	Thịt cuộn pho mai nướng	Gà nướng kiểu Thái Lan
	Trứng cuộn thịt xông khói	Tôm chiên hoàng bào	Bò tasmania nướng	Ếch đồng sốt chua cay	Tôm xào thập cẩm
	Bò sốt tiêu đen + bánh bao	Thịt kho trứng cút	Cá barramundi	Bê chao cháy tỏi	Bò sốt vang + bánh mỳ
	Mỳ xào hải sản	Đậu phụ trứng muối	Xúc xích nướng sốt vang Úc	Cơm rang tay cầm	Đậu sốt thịt cà chua
	Rau cải xào nấm	Rau muống xào tỏi	Gà parmigiana	Su su luộc + kho quẹt	Rau muống xào tỏi
	Canh bầu nấu tôm	Nước rau dầm chua	Rau xào với thịt hun khói	Canh rau ngót	Canh cải thịt
	Cơm tấm	Cơm tấm	Bánh mỳ Úc	Cơm tấm	Cơm tấm
	Nước cam	Nước chanh vắt	Nước ép hoa quả bạc hà	Nước chanh leo	Thanh long ép
	Dưa hấu	Caramel	Bánh lamington	Ồi Thái	Choux kem

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 18/9 – 22/9 là chuyên đề thực đơn Australia vào thứ 4.



THỰC ĐƠN CANTEEN - THÁNG 09 / 2023

Tuần từ 18 Đến 22 Tháng 09 2023

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
SÁNG	Bún riêu cua thịt bò	Phở gà	Mỳ Han Quốc nẫu bò	Bún thang	Phở bò
	Xôi gà quay sốt xì dầu	Bò sốt vang + bánh mỳ	Xôi thịt kho trứng cút	Cơm rang tay cầm	Mỳ xào thập cẩm
	Cháo cá hồi + quẩy	Cháo sườn cà rốt	Cháo tôm bí đỏ	Cháo chim câu hạt sen	Cháo gà + quẩy
	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ 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 18 – 24/09/2023

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật
<i>Sáng</i>	THỰC ĐƠN THCS, THPT					Miến ngan	Bánh burger
<i>Trưa</i>						Ba chỉ rang cháy cạnh	Gà rang lá chanh
						Tôm xiên nướng	Cá hấp xì dầu
						Rau bí xào tỏi	Bắp cải xào
						Canh bầu nấu tôm	Canh hoa thiên lý
						Cơm tấm	Cơm tấm
						Chôm chôm Thái	Dứa chín
<i>Tối</i>	Vịt rút xương nướng	Sườn sốt cam	Lẩu Thái	Chân gà luộc	Sườn nướng than hoa	Bún chả nướng	Bò cuộn kim châm
	Thịt nướng mỡ chài	Mực nhồi thịt hấp	Tom yum	Bò áp chảo sốt tiêu	Trứng cuộn ngũ sắc	Nem rán	Chả lá lốt
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải luộc	Nước táo ép	Khoai tây xào	Ngọn su su xào tỏi	Rau ăn kèm	Rau muống xào tỏi
	Nước rau dầm chua	Canh cua mỏng tươi + cà muối		Canh rau ngót	Canh thịt chua	Cocacola	Canh khoai nấu xương
	Cơm tấm	Cơm tấm		Cơm tấm	Cơm tấm		Cơm tấm
	Dưa vàng	Thanh long		Chè hạt sen	Sữa chua hoa quả		Thanh long

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