



THỰC ĐƠN KHỐI THCS & THPT
(Tuần từ 20 đến 24/03/2023)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
Sáng	Phở gà	Bún cua nấu riêu	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt gà	Bún cá rô rau cải	Phở bò
	Xôi thịt kho trứng cút	Cháo tôm thịt băm + quẩy	Bò sốt vang + bánh mỳ	Mỳ ống sốt bò băm	Xôi thịt kho
	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp	Bánh mỳ kẹp
Trưa					Ấm thực món Hàn Quốc
	Súp bí đỏ kem tươi	Khoai tây lắc phô mai	Salad rau sốt chanh leo	Phồng tôm sốt bò băm	Kim bắp Hàn Quốc
	Bò Úc sốt rượu vang	Gà rút xương bỏ lò	Thịt nướng sốt BBQ	Bò Úc nướng sốt dâu tây	Salad rau với rong biển
	Tôm bỏ lò phô mai	Bê chao cháy tỏi	Đậu sốt thịt cà chua	Thịt lợn lắc bơ tỏi	Sườn nướng Hàn Quốc
	Thịt chiên chua ngọt	Chả cá lăng	Mực chiên bơ	Trứng cuộn phô mai thịt băm	Gà chiên kiểu Hàn Quốc
	Mỳ Ý Sốt bò băm	Trứng cút kho thịt	Ngan hấp sốt me cay	Tôm xào ngũ sắc	Mỳ trộn tương đen
	Bắp cải luộc	Rau muống xào tỏi	Giá đỗ xào	Rau cải xào nấm	Rau củ quả xào thịt hun khói
	Canh bí nấu xương	Nước rau dầm chua	Canh khoai nấu xương	Canh bí nấu xương	Canh nấm rong biển chua cay
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Nước cam vắt	Nước chanh vắt	Trà Thái	Chè bà Ba	Nước ép hoa quả
	Dưa hấu	Caramen	Bánh donut	Chuối chín	Bánh ngọt kiểu Hàn Quốc

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 20/3 – 24/3 là chuyên đề thực đơn Thái Lan vào thứ 6.



THỰC ĐƠN CANTEEN - THÁNG 03 / 2023

Tuần từ 20/03/2022 đến 24/03/2023

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
SÁNG	Phở gà 30k	Bún cua nấu riêu 30k	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt gà 30k	Bún cá rô rau cải 30k	Phở bò 30k
	Xôi thịt kho trứng cút 20k	Cháo tôm thịt băm + quẩy 20k	Bò sốt vang + bánh mỳ 20k	Mỳ ống sốt bò băm 20k	Xôi thịt kho 20k
	Bánh mỳ kẹp 20k	Bánh mỳ kẹp 20k	Bánh mỳ kẹp 20k	Bánh mỳ kẹp 20k	Bánh mỳ kẹp 20k
	Bánh chuối + sữa tươi 20k	Bánh kem + sữa tươi 20k	Bánh donut + sữa tươi 20k	Bánh nho + sữa tươi 20k	Bánh gato + sữa tươi 20k
	Trà sữa 20k	Sữa tươi 10k	Nước chanh 20k	Sữa Milô 20k	Nước cam vắt 20k



THỰC ĐƠN NỘI TRÚ - TUẦN TỪ 20 – 26/03/2023

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật
<i>Sáng</i>	THỰC ĐƠN THCS, THPT					Bún bò Huế	Bánh giò + sữa Thái
<i>Trưa</i>						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 tám	Cơm tám
						Nho	Dưa hấu
<i>Tối</i>	Cá kho tộ	Bò bít tết + khoai chiên	Lẩu thập cẩm	Sườn rán ngũ vị	Trứng cuộn thịt băm	Tôm chiên bơ	Bò bít tết
	Gà áp chảo	Đậu sốt thịt cà chua	Bò, gà, sụn non	Cá kho tộ	tôm xào hoa lơ	Gà xào sả ớt	Ếch xào măng trúc
	Thịt xiên nướng	Chả lá lốt	Trứng vịt lộn	Ngan nướng BBQ	Gà chiên mắm	Thịt nướng ngũ vị	Tôm rim tiêu
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải luộc	Rau ăn lẩu	Ngon su su xào tỏi	Rau lang xào tỏi	Rau bí xào tỏi	Rau cải xào nấm
	Nước rau dầm chua	Canh bí nấu sườn	Cocacola	Canh nấm kiểu Thái	Canh dưa thịt bò	Canh khoai nấu xương	Canh rau ngót
	Cơm tám	Cơm tám		Cơm tám	Cơm tám	Cơm tám	Cơm tám
	Caramel	Dưa vàng		Nước chanh leo	Quýt Sài Gòn	Nước cam vắt	Bánh ngọt Pháp

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