



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 1 tháng 9/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	2/9/2019	3/9/2019	4/9/2019	5/9/2019	6/9/2019
Ăn trưa	NGHỈ LỄ	Đùi bò sốt tiêu đen kiểu Trung Hoa	Bún chả Hà Nội	Đùi gà nướng sốt phô mai kiểu Ý	Mực chiên sốt bơ tỏi
		Thịt lợn xào rau ngũ sắc	Cơm rang thập cẩm, đùi gà quay Sa lát rau trộn sốt Thousand Island Canh thịt nấu chua	Đậu phụ om hải sản	Gà xào hạt điều
		Nộm bạch tuyết		Bắp cải luộc	Cải ngọt sốt nấm
		Canh bí nấu tôm		Canh cua rau muống khoai môn	Canh bò nấu hành, răm
		Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
		Chuối tiêu		Dưa hấu đỏ	Thanh long
Ăn nhẹ		Cháo gà + quẩy	Bánh phô mai mặn của Vinmart Sữa chua uống Kun Vi 180ml	Pizza bò	Xôi trắng chả rim tiêu



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 2 tháng 9/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	9/9/2019	10/9/2019	11/9/2019	12/9/2019	13/9/2019
Ăn trưa	Đùi gà nướng lá nếp	Mực chiên giòn sốt cocktail	Bún măng ngan	Bò cary kiểu Âu	Hải sản cắt lát sốt cà chua kiểu Ý
	Mực xào rau theo mùa và quả thơm	Cà tím om thịt, đậu phụ	Mỳ ý sốt bò băm kiểu Ý Khoai tây bỏ lò với sốt kem kiểu Pháp Sa lát rau củ trộn dầu dấm kiểu Pháp	Trứng xào cà chua nấm	Gà xào thập cẩm
	Cải thảo sốt nấm hương	Giá xào, cà rốt, hành lá		Su su, cà rốt luộc	Sa lát rau xanh kiểu Nhật bản
	Canh đậu đỏ, cà rốt nấu thịt	Canh bí đỏ nấu thịt gà		Canh rau ngót, giò sống	Canh ngao nấu chua
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Chuối tiêu	Dưa hấu ruột vàng	Ồi giống Đài Loan	Dưa hấu ruột đỏ	Thanh long
Ăn nhẹ	Pizza thịt nguội và rau	Pho mai que Vinmart Sữa chua uống Ovaltine	Bánh bông lan chuối Vinmart Sữa chua uống hương dâu Vinamilk	Xôi thịt kho, trứng cút	Súp bò nấm tươi ăn kèm quẩy

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 3 tháng 9/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	16/9/2019	17/9/2019	18/9/2019	19/9/2019	20/9/2019
Ăn trưa	Vịt quay sốt xì dầu	Sườn non hầm đậu trắng kiểu Đức	Phở gà + quẩy	Cá diêu Hồng phi file sốt cà chua	Thịt chân giò quay mắm kiểu Philippines
	Bò xào su hào, cần tây	Cá rô phi file xào thập cẩm	Bò hầm rượu vang đỏ kiểu Pháp ăn kèm bánh mì Sa lát táo giòn sốt chanh dây Súp kem tươi đậu Hà Lan	Trứng đúc thịt	Đậu phụ trắng sốt hải sản
	Rau, củ bốn mùa luộc	Sa lát bắp non cà chua (sốt mè rang kiểu Nhật Bản)		Rau muống luộc	Củ cải trắng luộc
	Canh cá nấu kiểu Nam Bộ	Canh thịt nấu chua		Canh gà nấu đậu trắng, cần tây	Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Thanh long	Ổi giống Đài loan		Đu đủ chín	Chuối tiêu
Ăn nhẹ	Bánh Mousse chanh leo Sữa Kun cacao 180ml	Pizza hải sản	Bánh bông lan socola Vinmart Sữa tuyệt trùng CGHL Dầu 180ml	Cháo sườn + quẩy	Hamburger đùi gà nướng xà lách, dưa chuột, cà chua sốt Mayonnaise



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 4 tháng 9/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	23/9/2019	24/9/2019	25/9/2019	26/9/2019	27/9/2019
Ăn trưa	Sườn nướng sốt BBQ	Ngan nướng sả, ớt sốt vùng rang kiểu Hàn Quốc	Bún bò giò heo	Tôm chiên giòn sốt Mayonnaise	Gà nấu vang đỏ kiểu Pháp
	Mực xào cần tỏi	Thịt lợn xào khoai tây	Mì trứng xào hải sản Canh hến nấu chua Sa lát táo giòn, bắp cải và nho khô	Đậu phụ sốt cà chua thịt	Cá basa xào chua ngọt
	Ngòng cải luộc	Bắp cải luộc		Sa lát rau củ trộn sốt dấm đỏ	Bí xanh chần gừng
	Canh rau ngót, ngô hạt và thịt	Canh cua mồng tơi		Canh cải thịt băm	Canh cải thảo, cà rốt nấu thịt và trứng tươi
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Ôi giống Đài Loan	Dưa hấu		Chuối tiêu	Thanh Long
Ăn nhẹ	Bánh Mousse chocolate Sữa chua LMTN Yomost dâu 170ml	Gà chiên KFC	Bánh sừng trâu Vinmart Sữa chua uống hương cam Vinamilk	Súp ngô gà, nấm hương ăn kèm quẩy	Pizza Hawaii



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 5 tháng 9/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	30/9/2019	1/10/2019	2/10/2019	3/10/2019	4/10/2019
Ăn trưa	Ngan quay quảng đông	Mực chiên giòn sốt chua ngọt	Phở bò + quẩy	Sườn nướng sốt táo	Cá diêu hồng chiên sốt chanh dây
	Cá xào chua ngọt	Thịt lợn hầm đậu đỏ với hành paro	Cơm rang Singapore Gà áp chảo Dưa chuột dầm dấm Súp hải sản nấm tươi	Trứng chưng cà chua	Đậu phụ om thịt sốt cay
	Bắp cải xào cà chua	Sa lát cà chua dưa chuột		Su su quả xào tỏi	Cải ngọt trần gừng
	Canh rau muống, khoai sọ thịt băm	Canh trứng, đậu non		Canh hến nấu chua	Canh dong biển nước cá bào
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Ồi giống Đài Loan	Dưa hấu đỏ	Chuối tiêu	Dưa hấu ruột vàng	Thanh Long
Ăn nhẹ	Bánh Mousse boluberry Sữa chua Nha đam tự nhiên TH true Yogurt 100g	Pizza gà và quả thơm	Bánh bông lan ruốc của Vinmart Sữa Kun kem dâu 180ml	Súp kem gà + bánh mì chuột	Hamburger lợn nướng xà lách, dưa chuột, cà chua sốt Mayonnaise