



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 01 tháng 09/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	02/09/2019	03/09/2019	04/09/2019	05/09/2019	06/09/2019
Ăn trưa	Nghỉ lễ	Vịt nướng sốt xì dầu	Bún cá bóp rau cần	Thịt rang cháy cạnh	Bò nấu tiêu đen kiểu Trung Hoa
		Thăn heo xào đậu cove	Bún tươi	Gà xào thập cẩm	Tôm nõn xào bí ngòi
		Susu luộc chấm muối vừng	Giá, bắp chuối bào, rau muống chẻ	Cải ngọt luộc	Cải thìa chân gừng
		Canh chua tôm tươi		Canh củ quả nấu thịt	Canh bí đỏ nấu tôm
		Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
		Táo	Chuối cau	Sữa chua	Thanh long
		Ăn nhẹ	Ngũ cốc dinh dưỡng Sữa tươi ít đường	Pizza bò Sữa chua Yakult	Súp hải sản



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 02 tháng 09/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ sáu
	09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019
Ăn trưa	Gà quay sốt nấm	Thịt lợn áp chảo	Bún riêu cua	Đùi ếch chiên bơ	Cá ngừ tẩm mè chiên với sốt kiểu Nhật
	Cá xào hành hoa cà chua	Tôm nõn xào đậu cove	Bún tươi sợi nhỏ	Đậu hũ om thịt sốt cà	Bắp xào tôm thịt
	Rau luộc thập cẩm	Bầu non hấp mềm	Rau thơm, giá	Bắp cải luộc	Súp lơ, cà rốt luộc
	Canh súp lơ thịt băm	Canh chua nghêu		Canh mướp, mùng tot, nấu cua	Súp Miso rong biển
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Nước chanh dây	Chè đậu xanh	Dưa Lê	Chuối xiêm (chuối sứ)
Ăn nhẹ	Xiêu mại hấp xì dầu Sữa chua Yakult	Dưa hấu Sữa tươi ít đường	Xôi gà áp chảo Sữa chua Yakult	Cháo cá Hồi	Bánh bông lan vanilla Sữa tươi ít đường

THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 03 tháng 09/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019
Ăn trưa	Gà quay ngũ vị	Bò hầm tiêu xanh	Cơm chiên thịt lợn, trứng	Thăn heo kho su hào	Hải sản cắt lát sốt chanh dây
	Thăn heo xào cà tím	Cá xào hoa lơ cà rốt	Mực rang muối vừng	Trứng bỏ lò, tôm tươi	Gà xào hạt điều
	Bắp cải cà rốt luộc	Cải ngọt chần gừng	Súp lơ cà rốt luộc	Su su luộc chấm muối vừng	Rau củ luộc thập cẩm
	Canh chua nấu tôm	Canh giá hẹ đậu hũ non thịt băm	Canh rau tần ô thịt băm	Canh chua cá Basa file	Súp kem bí đỏ
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Đu đủ	Cam	Thanh long	Nước sâm	Nho
Ăn nhẹ	Súp khoai tây	Dưa lưới Sữa tươi ít đường	Bánh bông lan socola Sữa tươi ít đường	Cháo thịt rau xanh	Chả giò chiên Sữa tươi ít đường



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 04 tháng 09/2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019
Ăn trưa	Tôm rang thịt	Cá hồi nướng muối kiểu Nhật	Phở gà ta	Thịt kho đậu hũ	Bò nấu kiểu Hugari
	Rau muống xào bò	Thăn heo xào su su cà rốt	Giá, rau thơm	Tôm xào súp lơ, bắp non	Khoai tây pho mai bò lò
	Su su luộc	Bí xanh hấp mềm		Đậu bắp luộc	Bí ngòi, bông cải xào bơ
	Canh cải xanh nấu giò sống	Canh khoai mỡ thịt băm		Canh rau má thịt băm	Nui ống trộn dầu oliu
	Cơm trắng	Cơm trắng	Bánh phở tươi	Cơm trắng	Súp rau kiểu Á
	Lê	Sữa Chua Yakult	Dưa hấu	Chè hạt sen đường phèn	Yaourt
Ăn nhẹ	Cháo bò và rau	Táo Sữa tươi ít đường	Súp nấm tuyết gà xé	Há cảo hấp Sữa tươi ít đường	Bánh bao Sữa tươi ít đường