



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 2 tháng 1/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	6/1/2020	7/1/2020	8/1/2020	9/1/2020	10/1/2020
Ăn trưa	Sườn nướng sốt BBQ	Mực chiên bơ tỏi	Phở gà + quẩy	Đùi bò sốt tiêu đen kiểu Trung Hoa	Hải sản cắt lát sốt Tartar kiểu Ý
	Tôm xào rau theo mùa	Cà tím om thịt, đậu phụ	Mỳ ý sốt bò băm Khoai tây bỏ lò với lá thơm kiểu Pháp Salat rau củ trộn sốt dầu dấm kiểu Pháp	Trứng xào cà chua thịt	Đậu phụ sốt thịt nầm
	Cải thảo sốt nấm hương	Cải chíp luộc gừng		Su hào, cà rốt luộc	Sa lát rau xanh kiểu Nhật
	Canh khoai, cà rốt nấu thịt	Canh rau dền nấu tôm khô		Canh rong biển, đậu phụ & nước cá bào	Canh ngao nấu chua
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Ôi lê	Đu đủ chín		Chuối tiêu Chè đậu đỏ	Thanh Long
Ăn nhẹ	Phomai que Vinmart Sữa Kun cacao 180ml	Cháo sườn + quẩy	Bánh Mousse chocolate Sữa chua nha đam TN TH trueyogurt100g	Pizza gà và quả thơm	Xôi trắng chả rìm tiêu



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 3 tháng 1/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	13/1/2020	14/1/2020	15/1/2020	16/1/2020	17/1/2020
Ăn trưa	Vịt quay sốt xì dầu	Bò hầm rượu vang đỏ kiểu pháp	Bún bò giò heo	Tôm tằm vừng chiên giòn sốt Mayonaise kiểu Ý	Thịt quay tảng sốt tiêu xanh
	Cá xào thập cẩm	Thịt lợn xào khoai tây	Cơm Trộn Hàn Quốc Canh rong biển Hàn Quốc Salad củ quả sốt mè rang Hàn Quốc	Trứng đúc thịt	Bò xào su hào, cần tây
	Củ cải trắng luộc	Sa lát bắp non cà chua (sốt mè rang kiểu Nhật Bản)		Bắp cải xào cà chua	Rau củ quả hấp mềm
	Canh thịt nấu chua	Canh hến nấu bí xanh, gừng		Canh rau ngọt giò sống	Canh cá nấu kiểu miền Nam
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Thanh long	Dưa hấu		Chuối tiêu Chè thập cẩm dừa nạo	Ồi lê
Ăn nhẹ	Bánh mousse chanh leo SCU TT hương dâu VNM Yomilk 170ml	Gà KFC	Bánh bông lan ruốc STTT chocolate TH milk 180ml	Xôi trứng cút kho xì dầu	Pizza thịt nguội và rau



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 4 tháng 1/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	20/1/2020 (26 tết âm lịch)	21/1/2020(27 tết âm lịch)	22/1/2020 (28 tết)	23/1/2020 (29 tết)	24/1/2020 (30 tết)
Ăn trưa	Đùi gà nướng sốt rượu vang	Cá Diêu hồng hấp sốt xì dầu	Nghỉ lễ	Nghỉ lễ	nghỉ lễ
	Đậu phụ sốt cà chua thịt	Trứng chưng thịt nấm			
	Cải ngọt trần gừng	Sa lát rau mầm trộn sốt dầu dấm			
	Canh ngao nấu cải xanh	Canh rau ngọt thịt băm			
	Cơm trắng	Cơm trắng			
	Đu đủ chín	Thanh long			
Ăn nhẹ	Bánh mousse xoài Sữa chua uống Kun đầu	Pizza bò			