



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 1 tháng 9/2020

Ngày	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	2/9/2020	3/9/2020	4/9/2020
Ăn trưa	Nghỉ lễ	Mực chiên xóc phô mai kiểu Ý	Đùi gà quay mềm sốt rượu vang đỏ kiểu Pháp
		Đậu phụ sốt nấm	Cá xào chua ngọt
		Sa lát rau củ, bắp non sốt Mayonnaise	Cải thảo sốt dầu hào
		Canh rau ngót thịt băm	Canh rong biển nước cá bào Nhật Bản
		Cơm trắng	Cơm trắng
		Thanh long	Đu đủ chín Chè khoai môn, sữa dừa
Ăn nhẹ		Gà rán KFC	Pizza bò



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 2 tháng 9/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	7/9/2019	8/9/2020	9/9/2020	10/9/2020	11/9/2020
Ăn trưa	Sườn nướng sốt táo	Chả mực sốt cà chua	Bún chả Hà Nội	Tôm chiên tằm vừng sốt chua ngọt	Đùi bò sốt tiêu đen kiểu Trung Hoa
	Trứng chưng cà chua thịt	Thịt lợn xào rau ngũ sắc	Com rang Dương Châu, đùi gà quay Sa lát rau trộn sốt Thousand Island Canh thịt nấu chua	Đậu phụ om nấm thịt	Gà xào hạt điều
	Su su quả xào tỏi	Nộm bạch tuyết		Bắp cải luộc	Cải ngọt sốt nấm
	Canh rong biển nước dùng cá bào	Canh bò nấu hành răm		Canh cua rau muống khoai môn	Canh bí nấu tôm
	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Com trắng	
	Đu đủ chín Chè đậu đen & thạch	Thanh long	Chuối tiêu Chè hạt sen thạch sữa dừa	Dưa hấu	Ồi giống Đài Loan
Ăn nhẹ	Bánh blueberry crumble muffin 30gr Sữa kun hương dâu 180ml	Súp ngô gà, nấm hương + quẩy	Bánh su kem vỏ mềm SCU TT sữa lựu đỏ VNM Yomilk 170ml	Xôi trắng chả rim tiêu	Pizza gà



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 3 tháng 9/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	14/9/2020	15/9/2020	16/9/2020	17/9/2020	18/9/2020
Ăn trưa	Đùi gà nướng lá nếp	Hải sản cắt lát sốt Sambal kiểu Indo	Bún măng ngan	Bò cary kiểu Âu	Mực chiên giòn sốt cocktail
	Mực xào rau theo mùa và quả thơm	Thịt trâu xào thập cẩm	Mỳ ý sốt bò bằm 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	Cà tím om đậu, thịt
	Cải thảo sốt nấm hương	Giá xào, mướp hương, hành lá		Su su, cà rốt luộc	Sa lát rau xanh kiểu Nhật bản
	Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt	Canh bí đỏ nấu thịt gà		Canh ngao nấu chua	Canh rau ngót & giò sống
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Ổi giống Đài Loan Chè Bạch Tuyết		Chuối tiêu Hoa quả dầm	Đu đủ chín
Ăn nhẹ	Bánh Donut white chocolate Glaze 30gr Sữa TTT socola Th true milk 180ml	Xôi trắng trứng chim cút kho	Bánh custard cupcake Sữa Vinamilk cam 170ml	Pizza thịt nguội và rau	Hamburger gà nướng xà lách, dưa chuột, cà chua sốt Mayonnaise



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 4 tháng 9/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	21/9/2020	22/9/2020	23/9/2020	24/9/2020	25/9/2020
Ăn trưa	Ngan nướng sả, ớt sốt vừng rang kiểu Hàn Quốc	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 su & cần tây	Cá rô phi file xào thập cẩm	Bò hầm rượu vang đỏ kiểu Pháp ăn kèm bánh mì Khoai tây nghiền Súp kem tươi đậu Hà Lan	Trứng đúc thịt, đậu phụ nhật	Đậu phụ chiên sốt hải sản
	Rau, củ bốn mùa luộc	Sa lát bắp non cà chua (sốt mè rang kiểu Nhật Bản)		Nộm rau muống	Củ cải trắng luộc
	Canh cá nấu kiểu Nam Bộ	Canh bầu nấu tôm		Canh gà nấu đậu trắng, cần tây	Canh cải xanh nấu cá rô
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Đu đủ chín	Thanh long		Chuối tiêu Nước chanh leo	Ồi giống Đài loan Chè ngô sữa dừa
Ăn nhẹ	Súp kem gà + bánh mì chuột	Pizza hải sản	Bánh su kem vỏ giòn Sữa Kun kem dâu 180ml	Cháo sườn + quẩy	Cánh gà tẩm bột rán



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 5 tháng 9/2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	28/9/2020	29/9/2020	30/9/2020	1/10/2020	2/10/2020
Ăn trưa	Sườn nướng sốt BBQ	Tôm chiên giòn sốt Mayonnaise	Bún bò Huế	Hải sản chiên sốt Tartar kiểu Ý	Gà nấu vang đỏ kiểu Pháp
	Cá basa xào chua ngọt	Thăn lợn xào khoai tây	Com rang Singapore Súp Hải sản nấm hương Sa lát cà chua dưa chuột	Đậu phụ sốt cà chua thịt	Mực xào cần tỏi
	Ngòng cải luộc	Bắp cải xào cà chua		Sa lát rau củ trộn sốt dấm đỏ	Bí xanh chần gừng
	Canh rau ngót, ngô hạt và thịt	Canh cua mỏng toi		Canh cải thịt băm	Canh cải thảo, cà rốt nấu thịt và trứng tươi
	Com trắng	Com trắng		Com trắng	Com trắng
	Dưa hấu	Ôi giống Đài Loan		Chuối tiêu Tào phớ	Thanh Long
Ăn nhẹ	Bánh muffin nho khô 30gr Sữa kun hương cam 180ml	Pizza Hawai	Bánh donut: Drak chocolate Glaze 30gr STTT có đường TH true milk 180ml	Phô mai que SCU hương dâu VMN 170ml	Hamburger lợn nướng xà lách, dưa chuột, cà chua sốt Mayonnaise