

THỰC ĐƠN HỌC SINH TIỂU HỌC

Tuần 1 tháng 9 năm 2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	31/8/2020	1/9/2020	2/9/2020	3/9/2020	4/9/2020
Ăn trưa Tuần 3	OFF	OFF	OFF	Gà nướng kiểu Ấn độ	Bò tằm bột chiên kiểu thái
				Đậu hũ sốt hải sản	Cá xào hành nấm
				Rau muống xào tỏi	Bí xanh luộc chấm muối vừng
				Canh cá nam bộ	Canh rau thập cẩm nấu tôm
				Cơm trắng	Cơm trắng
				Thanh long	Đu đủ
				Ngũ Cốc	Bánh Doughnut
Ăn nhẹ chiều 14h25				Sữa LIF Australia không đường	SCU Probi

* Ghi chú: Thực đơn có thể thay đổi tùy thuộc tình hình thời tiết và Nhà Cung Cấp những vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng cho học sinh

Tuần 2 tháng 9 năm 2020

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	7/9/2020	8/9/2020	9/9/2020	10/9/2020	11/9/2020
Ăn trưa Tuần 4	Tôm chiên sốt xoài	Thịt băm rim	Bún thịt mọc tôm	Bò hầm ngô mỹ	Gà nướng sốt mật ong
	Thịt gà xào hạt điều	Đậu chiên trứng muối		Trứng rán nấm thịt	Thịt lợn xào đậu cove
	Ngồng cải luộc	Đậu đũa xào cà rốt		Giá đỗ xào	Bầu luộc chấm muối vừng
	Canh riêu cua	Canh cải xanh nấu ngao		Canh khoai nấu thịt	Canh cải bó xôi nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Đu đủ	Chuối	Thanh long	Nước chanh tươi
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh custard cupcake	Súp hươn	Bánh Pizza bò	Cháo Ngan	Bánh su kem vỏ giòn
	Sữa TTT Vinamilk không đường	SCU Probi		Sữa chua Ba Vì	Sữa LIF Australia không đường

* Ghi chú: Thực đơn có thể thay đổi tùy thuộc tình hình thời tiết và Nhà Cung Cấp những vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng cho học sinh

Tuần 3 tháng 9 năm 2019

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 Tuần 1	Ngan om sấu khoai môn	Thịt lợn kho trứng cút	Mỳ Spaghetti	Gà nướng lá chanh	Cá viên sốt cà chua
	Trứng chưng cà chua	Đậu chiên giòn		Hải sản xào rau	Bò xào đậu cove
	Bắp cải xào cà rốt	Rau muống luộc		Củ quả luộc	Cải chíp hấp gừng
	Canh cải nấu tôm	Canh rau muống chua		Canh đu đủ với giò sống	Canh ngao nấu chua
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Chuối	Đu đủ	Chè đỗ đen	Nước Chanh tươi	Dưa hấu
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh Donut white chocolate Glaze 30gr	Thịt gà xiên nướng	Khoai môn chiên dừa	Cháo tôm thịt	Bánh custard cupcake
	Sữa TTT-TH True Milk	Sữa chua Ba Vĩ	Sữa LIF Australia không đường	SCU Probi 65ml	Sữa TTT Vinamilk không đường

* Ghi chú: Thực đơn có thể thay đổi tùy thuộc tình hình thời tiết và Nhà Cung Cấp những vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng cho học sinh

Tuần 4 tháng 9 năm 2019

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	21/9/2019	22/9/2019	23/9/2019	24/9/2019	25/9/2019
Ăn trưa Tuần 2	Gà rang gừng	Thịt lợn chiên ăn kèm sốt Mayonnaise	Phở Gà Hà Nội	Bò hầm cốt dừa	Mực xào chua ngọt
	Cá viên tuyết hoa	Đậu sốt cà chua		Trứng omelette	Thịt lợn xào bí ngòi
	Cải thảo hấp mềm	Su su xào tỏi	Quẩy	Bí xào tỏi	Bắp cải luộc
	Canh mùng toi nấu tôm	Canh bí xanh nấu thịt gà		Canh khoai môn nấu thịt	Canh bắp cải luộc
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Nước chanh	Dưa hấu	Chè đỗ đỏ	Chuối	Đu đủ
Ăn nhẹ chiều 14h25	Pizza sốt hải sản	Súp gà nấm hương	Xôi trắng ăn thịt băm	Thịt lợn xiên nướng	Bánh sừng bò Croissant
		Sữa chua Ba vị		Sữa TTT-TH True Milk	Sữa LIF Australia - Không đường

* Ghi chú: Thực đơn có thể thay đổi tùy thuộc tình hình thời tiết và Nhà Cung Cấp những vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng cho học sinh

Tuần 5 tháng 9 năm 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 Tuần 3	Gà hấp xì dầu	Cá nướng mỡ hành	Cơm chiên cá Mặn	Thịt lợn nướng sả	Bò hầm đậu đỏ
	Bò xào su hào	Đậu hũ sốt xì dầu		Gà xào nấm đùi gà	Trứng đúc thịt
	Cải ngọt chần gừng	Củ quả luộc chấm muối vừng		Ngòong cải luộc	Ra muống xào tỏi
	Canh rau dền nấu tôm	Canh mùng toi nấu ngao		Canh cá miền bắc	Canh khoai nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Đu đủ	Nước chanh leo	Nước chanh tươi	Chè đỗ đỏ
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh muffin nhỏ khô	Bánh mì kẹp trứng	Cánh gà chiên KFC	Cháo bò	Bánh chocolate chip cupcake
	Sữa TTT-TH True Milk	Sữa LIF Australia 1L - Không đường		Sữa chua Ba vị	Sữa TTT Vinamilk không đường

* Ghi chú: Thực đơn có thể thay đổi tùy thuộc tình hình thời tiết và Nhà Cung Cấp những vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng cho học sinh