



THỰC ĐƠN HỌC SINH TIỂU HỌC

Tuần 1 tháng 1 năm 2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	4/1/2021	5/1/2021	6/1/2021	7/1/2021	8/1/2021
Ăn trưa Tuần 1	<i>Cá sốt xì dầu</i>	<i>Thịt tôm om nấm</i>	<i>Bún thịt mọc tôm</i>	<i>Bò hầm khoai tây</i>	<i>Gà nướng ngũ vị</i>
	<i>Trứng cuộn hành</i>	<i>Gà chiên kiểu nhật</i>		<i>Thịt lợn xào hoa lơ</i>	<i>Đậu hũ sốt hải sản</i>
	Rau xào thập cẩm	Cải thảo hấp mềm		Bí xanh luộc chấm muối vừng	Củ cải luộc
	Canh cải xanh nấu ngao	Canh cải xoong		Canh cá nam bộ	Canh rau thập cẩm nấu tôm
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Chuối	Dưa hấu	Chè đậu xanh	Đu đủ	Thanh long
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh cuộn kem Passion fruit	Xôi Trắng ăn kèm với chả	Ngũ cốc	Bánh hot bun nhân bò với đậu sốt BBQ	Bánh su kem
	Sữa chua		Sữa Tươi		Sữa Tươi

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

Tuần 2 tháng 1 năm 2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	11/1/2021	12/1/2021	13/1/2021	14/1/2021	15/1/2021
Ăn trưa Tuần 2	<i>Tôm chiên sốt chanh leo</i>	<i>Bò sốt vang</i>	<i>Phở gà Hà nội</i>	<i>Thịt băm rim</i>	<i>Cá kho cốt dừa</i>
	<i>Thịt gà xào nấm tươi</i>	<i>Trứng hấp nấm thịt</i>		<i>Mực xào cần tỏi tây</i>	<i>Thịt lợn xào đậu quã</i>
	Ngồng cải luộc	Rau cần nước xào		Su su luộc	Cải chip luộc
	Canh cải cúc thịt	Canh riêu cua		Canh cải xanh nấu tôm	Canh su hào nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Thanh long	Nước chanh leo	Đu đủ	Chuối
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh sừng bò Croissant bơ	Bánh mì kẹp thịt nướng	Súp hải sản	Bánh mì nhân gà sốt kem nấm	Bánh cuộn kem vanilla
	Sữa Tươi	Sữa chua			Sữa Tươi

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

Tuần 3 tháng 1 năm 2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	18/1/2021	19/1/2021	20/1/2021	21/1/2021	22/1/2021
Ăn trưa Tuần 3	<i>Gà chiên mắm</i>	<i>Cá sốt cà chua</i>	<i>Mỳ Spaghetti</i>	<i>Bò kho gừng</i>	<i>Thịt lợn kho trứng</i>
	<i>Trứng chưng cà chua</i>	<i>Bò xào măng</i>		<i>Hải sản xào nấm</i>	<i>Đậu tâm hành</i>
	Bắp cải luộc	Đậu cô ve luộc	Rau củ luộc bơ	Bí ngòi hấp mềm	Ngòong cải luộc
	Canh cải nấu tôm	Canh ngao nấu chua		Canh cải bó xôi nấu thịt	Canh rau cần nấu cá
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Chuối	Dưa hấu	Chè đỗ đen	Thanh long	Đu đủ
Ăn nhẹ chiều 14h25	Coconut cupcake	Cánh gà chiên KFC	Pizza Hawai	Buns with sausage & sauce	Bánh Passion
	Sữa Tươi				Sữa Tươi

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

Tuần 4 tháng 1 năm 2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	25/1/2021	26/1/2021	27/1/2021	28/1/2021	29/1/2021
Ăn trưa Tuần 4	<i>Gà rang gừng</i>	<i>Thịt lợn nướng ăn với sốt nấm</i>	<i>Cơm chiên cá Mặn</i>	<i>Hải sản chiên Tempura</i>	<i>Bò hầm cốt dừa</i>
	<i>Đậu sốt cà chua</i>	<i>Bò xào thập cẩm</i>		<i>Thịt lợn xào bí ngòi</i>	<i>Trứng omelette</i>
	Cải chíp luộc	Cải thảo hấp mềm		Bắp cải luộc	Bí xào tỏi
	Canh cải nấu thịt	Canh bí xanh nấu thịt gà	Canh rau ngót nấu thịt	Canh bắp cải luộc	Canh khoai môn nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Nước chanh	Dưa hấu	Nước chanh leo	Đu đủ	Chuối
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh Orange and cream sponge	Cháo bò bí đỏ	Bánh thịt lợn xào nấm sốt BBQ	Bánh pineapple and cream sponge cake	Thịt lợn xiên nướng
	Sữa Tươi			Sữa Tươi	Sữa chua

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