



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

### Tuần 1 tháng 1/2021

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	Bò nấu sốt vang kiểu Á	Tôm rang thịt	Phở bò truyền thống Quẩy	Gà quay sốt nấm	Sườn hầm củ quả
	Trứng đúc thịt	Gà xào thập cẩm		Đậu thịt sốt cà chua	Bò xào su su
	Rau muống luộc	Bí xanh hấp mềm + Muối vừng		Bắp cải luộc gừng	Cải thảo xào nấm
	Canh cải xanh nấu ngao	Canh mùng toi nấu tôm khô		Canh cua rau muống khoai sọ	Canh su hào, cà rốt nấu xương
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Thanh long trắng	Đu đủ chín		Chuối tiêu/ Chè đậu đỏ	Thanh long đỏ
Ăn nhẹ	Bánh Pate chaude	Cánh gà chiên	Pizza hải sản	Coconut cupcake Sữa chua	Bánh su kem vỏ mềm Sữa Tươi



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

### Tuần 2 tháng 1/2021

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	Ngan quay ngũ vị	Thịt kho tàu	Bún hải sản kiểu Thái	Đùi bò sốt tiêu đen	Cá diêu hồng sốt cà chua
	Cà tím om đậu thịt	Trứng chưng cà chua		Đậu quả xào thịt lợn	Thịt trâu xào rau muống
	Cải thảo luộc	Bầu luộc + Muối vừng		Bắp cải luộc gừng	Củ quả hấp mềm
	Canh bầu nấu tôm	Canh rong biển đậu phụ		Canh mỏng toi nấu tôm	Canh rau ngót nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Đu đủ chín	Dưa hấu đỏ		Chuối tiêu	Thanh Long
Ăn nhẹ	Bánh Donut: Humble plain Sữa Tươi	Phô mai que Sữa chua	Bánh custard muffin Sữa Tươi	Bánh Pate chaude	Gà chiên KFC

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC**  
**Tuần 3 tháng 1/2021**

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	Gà chiên mắm	Sườn nướng BBQ	Bún chả Hà Nội	Hải sản chiên Tempura	Bò cari kiểu Thái
	Khoai tây xào thăn lợn	Đậu phụ sốt nấm thịt		Đùi bò xào rau cần	Trứng bò lò thịt xay
	Cải ngọt chân gừng	Cải chip xào tỏi		Ngồng cải luộc	Rau củ luộc
	Canh cải cá rô	Canh mồng tơi nấu ngao		Canh bí xanh nấu thịt gà	Canh trứng trực nấu chua
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Thanh long đỏ	Dưa hấu		Chuối tiêu/ Tào phớ	Thanh long trắng
Ăn nhẹ	Bánh Donut: Dark Chocolate Glaze Sữa tươi	Pizza Bò	Bánh croissant nhân thịt nguội và phô mai	Bánh muffin nho khô Sữa Tươi	Bánh su kem vỏ giòn Sữa tươi



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 4 tháng 1/2021

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	Gà quay sốt nấm	Tôm chiên giòn + sốt Mayonaise chanh dây	Cơm chiên Singapore Đùi gà quay sốt chua ngọt Salat dưa chuột Canh thịt chua	Thịt chân giò kho dầu hào	Chả mực sốt cà chua
	Bò xào bí ngòi	Đậu phụ sốt tứ xuyên		Mực xào cần tỏi	Thịt bò xào khoai tây
	Bắp cải luộc gừng	Su su luộc + muối vừng		Cải chíp chân gừng	Cải ngồng luộc
	Canh ngao nấu bầu	Canh rau ngót nấu thịt		Canh cua mồng toi	Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Đu đủ chín	Dưa hấu		Chuối tiêu	Ôi Đài Loan
Ăn nhẹ	Bánh Donut: Dark Chocolate Glaze Sữa Tươi	Cháo sườn + Quẩy	Honey & lime cheese cake Sữa tươi	Bánh chocolate chip cupcake Sữa Tươi	Pizza Hawaii