

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 1 tháng 11/2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	1/11/2021	2/11/2021	3/11/2021	4/11/2021	5/11/2021
Ăn trưa	Sườn nướng sốt chua ngọt kiểu Hồng kong	Cá kho cốt dừa	Bún chả Hà Nội	Gà nướng sốt dầu hào	Bò sốt tiêu xanh
	Trứng chung cà chua thịt	Bò xào su su		Cá xào rau cần	Su hào xào thịt lợn
	Bí xanh hấp mềm	Cải ngọt chần gừng		Bắp cải luộc	Ngòong cải luộc
	Canh cải xanh nấu ngao	Canh bí đỏ thịt gà		Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Canh cải cúc thịt băm
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Thanh long	Đu đủ chín		Chè đậu đen, thạch	Dưa hấu
Ăn nhẹ	Bánh Donut: Dark Chocolate Glaze Sữa Tươi	Pizza Hawai	Bánh hot bun nhân thịt heo xào nấm sốt BBQ	Bánh chocolate chip cupcake Sữa Tươi	Bánh hot bun nhân gà sốt kem nấm, mù tạt



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 2 tháng 11/2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	8/11/2021	9/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
Ăn trưa	Cánh gà chiên mắm	Chân giò hầm hạt sen	Mỳ nui sốt bò băm Súp bí đỏ kem tươi Khoai tây bỏ lò với lá thơm	Cá diêu hồng sốt ngũ liệu	Ngan quay lá móc mật
	Cá xào nấm tuyết	Tôm xào hoa lơ		Bò xào rau cần	Trứng chim cút kho tàu
	Cải thảo luộc	Đậu quả luộc		Bắp cải luộc gừng	Cải chíp chần gừng
	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Canh cải bó xôi nấu thịt bò		Canh mồng tơi nấu tôm	Canh cá nấu chua
	Cơm trắng	Cơm trắng	GV - Bún cá, rau sống	Cơm trắng	Cơm trắng
	Thanh Long	Dưa hấu đỏ	Chuối chín	Dưa lưới	Đu đủ chín
Ăn nhẹ	Phô mai que Sữa tươi	Bánh Pate chaude	Bánh su kem vỏ mềm Sữa Tươi	Xôi thịt kho tàu	Bánh hot bun nhân bò với đậu sốt BBQ

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 3 tháng 4/2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ sáu
	15/3/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021
Ăn trưa	Sườn nướng sốt BBQ	Chả cá thác lác sốt cà chua	Phở bò truyền thống Quẩy	Tôm chiên tấm vàng	Gà om nầm
	Đậu phụ sốt Tứ Xuyên	Bò xào hoa lơ, nầm		Thịt xào khoai tây	Trứng đúc thịt
	Su hào luộc	Ngòng cải luộc mềm		Cải ngọt luộc	Su su, cà rốt luộc + Muối vừng
	Canh cải xoong nấu thịt	Canh thịt bò hầm củ quả		Canh rong biển đậu phụ	Canh ngao nấu chua
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Thanh long đỏ	Chuối chín	Thanh Long trắng	Đu đủ chín
Ăn nhẹ	Súp gà ngô non nầm hương + Quẩy	Bánh hot bun nhân gà sốt xá xúi	Bánh croissant nhân thịt nguội và phô mai	Pizza Bò	Bánh Donut white chocolate Glaze 30gr Sữa tươi

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 4 tháng 11/2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021
Ăn trưa	Chân giò hấp mắm tiêu	Gà quay mật ong	Bún hải sản kiểu Thái	Bò hầm rượu vang đỏ kiểu Pháp	Tôm rang lá chanh
	Tôm nõn xào hoa lơ	Đậu phụ sốt cà chua thịt		Trứng ốp la	Thịt lợn xào su su
	Cải thảo luộc gừng	Củ cải + cà rốt luộc		Su su hấp mềm	Cải ngọt chần gừng
	Canh cải cá rô	Canh ngao nấu mỏng toi		Canh bí xanh thịt gà	Canh rau dền nấu tôm
	Com trắng	Com trắng		Com trắng	Com trắng
	Thanh Long trắng	Dưa hấu		Chè đậu đỏ, dứa nạo	Đu đủ chín
Ăn nhẹ	Bánh muffin nho khô 30gr Sữa tươi	Pizza gà và quả thơm	Bánh custard muffin Sữa Tươi	Bánh Donut: Humble plain Sữa Tươi	Gà chiên KFC

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC

Tuần 5 tháng 11/2021

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	29/11/2021	30/11/2021	1/12/2021	2/12/2021	3/12/2021
Ăn trưa	Thịt kho trứng	Mực xóc bơ tỏi	Phở gà truyền thống + Quẩy	Sườn nướng BBQ	Cá diêu hồng hấp xì dầu
	Cá xào rau cần	Cà tím om đậu phụ		Bí ngòi xào bò	Trung chung cà chua
	Bí xanh luộc gừng	Đậu cove luộc		Bắp cải luộc	Rau muống luộc
	Canh su hào, cà rốt nấu thịt băm	Canh bí đỏ nấu thịt gà		Canh mồng tơi nấu tôm khô	Canh ngao nấu bầu
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa lưới	Dưa hấu	Chuối chín	Đu đủ chín	Thanh Long
Ăn nhẹ	Bánh su kem vỏ rạn Sữa tươi	Xôi chả rim tiêu	Bánh mì nhân xúc xích và sốt	Pizza thịt nguội	Bánh blueberry crumble muffin Sữa tươi