



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ sáu
	1/3/2022	1/4/2022	1/5/2022	1/6/2022	1/7/2022
Ăn trưa	Nghỉ bù Tết dương lịch/ Public holiday in lieu of New Year's Day	Thịt kho đậu hũ	Bún mọc	Gà nướng sốt teriyaki	Bò sốt tiêu đen
		Bầu xào tôm	Giá, rau thơm các loại	Thịt heo xào bông cải	Trứng chiên
		Cải thảo, cà rốt luộc		Cải ngọt luộc	Cải thìa xào tỏi
		Canh cua mồng toi		Canh cải thảo nấu cá viên	Canh bí xanh nấu thịt
		Cơm trắng	Bún tươi sợi nhỏ	Cơm trắng	Cơm trắng
		Chuối	Kem các loại	Đu đủ	Dưa hấu
Ăn nhẹ		Soup hải sản	Cá viên chiên Sữa chua uống Probi	Phở xào bò	Bánh Flan Sữa tươi ít đường

“TĐ có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của HS. Những HS đi dã ngoại sẽ có TĐ riêng, những HS dị ứng với một số món ăn thì sẽ có món ăn thay thế và vẫn đảm bảo đủ dinh dưỡng”.

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	1/10/2022	1/11/2022	1/12/2022	1/13/2022	1/14/2022
Ăn trưa	Sườn nướng mật ong	Gà kho gừng	Bún chả Hà Nội	Mực chiên bơ tỏi	Cơm chiên thập cẩm
	Trứng ốp la	Heo xào bông cải	Rau thơm	Đậu phụ om nấm	Cánh gà chiên bơ tỏi
	Cà chua, dưa leo	Cải thảo luộc		Bắp cải, cà rốt luộc	Salad thập cẩm
	Canh cải ngọt nấu tôm	Canh cua mồng toi		Canh bí đỏ thịt băm	Canh rong biển
	Cơm tấm	Cơm trắng	Bún tươi sợi nhỏ	Cơm trắng	
	Chuối	Thanh long	Quýt	Dưa hấu	Yaourt
Ăn nhẹ	Ngũ cốc dinh dưỡng Sữa tươi ít đường	Bánh su kem Sữa chua uống Probi	Bánh mì chà lụa	Pizza thịt nguội	Thạch trái cây Sữa chua uống Yakult

“TĐ có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của HS. Những HS đi dã ngoại sẽ có TĐ riêng, những HS dị ứng với một số món ăn thì sẽ có món ăn thay thế và vẫn đảm bảo đủ dinh dưỡng”.

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	1/17/2022	1/18/2022	1/19/2022	1/20/2022	1/21/2022
Ăn trưa	Thịt kho nước dừa	Đùi gà rô ti	Hủ tiếu Nam vang	Cốt lết rim	Bò nấu cary
	Tôm xào bông cải	Thịt heo xào bầu	Rau thơm	Mướp hương xào gà	Khoai tây chiên
	Bí xanh luộc	Cải thìa chân gừng		Bắp cải luộc	Salad thập cẩm
	Canh cải cúc nấu tôm	Canh nghêu nấu chua		Canh giá hẹ thịt băm	Súp nấm trứng
	Cơm trắng	Cơm trắng	Hủ tiếu tươi	Cơm trắng	Bánh mì

	Dưa lưới	Cam vàng	Yaourt	Đu đủ	Dưa hấu
Ăn nhẹ	Bánh cua phomai Sữa chua uống Probi	Mì xào bò	Xôi chà lụa	Há cảo hấp Sữa chua uống Yakult	Bánh Flan Sữa tươi ít đường

“TĐ có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của HS. Những HS đi dã ngoại sẽ có TĐ riêng, những HS đi ứng với một số món ăn thì sẽ có món ăn thay thế và vẫn đảm bảo đủ dinh dưỡng”.

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	1/24/2022	1/25/2022	1/26/2022	1/27/2022	1/28/2022
Ăn trưa	Cá kho thơm	Thịt heo rim tiêu	Bún Bò Huế	Sườn sốt chua ngọt	Cơm chiên hạt sen
	Heo xào rau củ	Đậu phụ om hải sản	Giá, rau thơm các loại	Trứng ốp la	Cánh gà chiên sốt nước mắm
	Cải thảo luộc	Giá hẹ xào tỏi		Cải ngọt luộc	Xà lách rau xanh
	Canh chua rau muống	Canh cải xoong nấu tôm		Canh khoai môn thịt băm	Canh rong biển
	Cơm trắng	Cơm trắng	Bún tươi sợi lớn	Cơm trắng	
	Cam vàng	Xoài cát	Kem VNM	Chuối	Táo đỏ
Ăn nhẹ	Soup bò nấm	Bánh mì chà lụa Sữa chua uống Probi	Xôi gà nướng	Cá viên chiên Sữa tươi ít đường	Bánh bông lan nho Sữa chua uống Yakult

“TĐ có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của HS. Những HS đi dã ngoại sẽ có TĐ riêng, những HS đi ứng với một số món ăn thì sẽ có món ăn thay thế và vẫn đảm bảo đủ dinh dưỡng”.