



# THỰC ĐƠN HỌC SINH KHỐI TIỂU HỌC MIỀN BẮC

Tuần 1 tháng 1 năm 2022

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	3/1/22	4/1/22	5/1/22	6/1/22	7/1/22
Ăn trưa Tuần 2	Gà nướng kiểu ấn độ	Thịt thăn chiên xù	Bún Ngan	Chả cá thác lác sốt cà chua	Bò sốt tiêu đen
	Trứng cút om xì dầu	Bò xào đậu cove		Khoai tây xào thịt lợn	Đậu chiên trứng muối
	Ngồng cải luộc	Bắp cải luộc	Quẩy	Cải chíp luộc	Su su luộc
	Canh khoai nấu thịt	Canh cá nam bộ		Canh cải xanh nấu thịt	Canh mồng tơi nấu ngao
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu	Thanh long	Chuối	Đu đủ	Dưa lưới
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh nho	Bánh mì nhân gà sốt kem nấm	Cánh gà chiên KFC	Súp gà ngô non	Bánh cuộn kem vanilla
	Sữa Tươi				Sữa Tươi

\* 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 1 năm 2022

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	10/1/2022	11/1/2022	12/1/2022	13/1/2022	14/1/2022
Ăn trưa Tuần 3	Sườn hầm củ quả	Thịt băm rim	Cơm Gà miền nam	Bò nấu sốt vang	Tôm chiên sốt xoài
	Gà xào hoa lơ	Thịt bò xào giá đỗ		Trứng bò lò với tôm tươi	Đậu phụ sốt cà chua thịt
	Bí ngòi hấp mềm	Đậu cô ve luộc		Cải ngọt luộc	Cải xoong xào tỏi
	Canh rau ngót nấu thịt	Canh cải nấu tôm	Cải chíp xào tỏi	Canh cá nấu chua	Canh bầu nấu ngao

	Cơm trắng	Cơm trắng	Canh bò nấu hành răm	Cơm trắng	Cơm trắng
	Dưa hấu đỏ	Chuối	Nước chanh leo (Dưa hấu ruột vàng)	Đu đủ	Thanh long
Ăn nhẹ chiều 14h25	Coconut cupcake	Bánh Pate chaude 40gr	Pizza sốt thịt Bò	Bánh Passion fruit and cream sponge.	Buns with sausage & sauce
	Sữa Tươi	Sữa Chua		Sữa Tươi	

\* 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 1 năm 2022*

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	17/1/2022	18/1/2022	19/1/2022	20/1/2022	21/1/2022
Ăn trưa Tuần 4	<i>Bò hầm cà ri</i>	<i>Cá basa kho nước cốt dừa</i>	<i>Phở bò truyền thống + quẩy</i>	<i>Gà chiên mắm</i>	<i>Thịt nướng ngũ vị</i>
	<i>Trứng hấp thịt</i>	<i>Thịt xào bí ngòi</i>		<i>Mực xào cần tỏi</i>	<i>Đậu phụ sốt tôm tươi</i>
	<i>Cải thảo hấp mềm</i>	<i>Cải chíp luộc</i>		<i>Bắp cải xào</i>	<i>Bí xanh cà rốt luộc</i>
	<i>Canh mùng toi nấu cua</i>	<i>Canh khoai tây cà rốt nấu thịt</i>		<i>Canh chua thịt</i>	<i>Canh cải nấu cá</i>
	<i>Cơm trắng</i>	<i>Cơm trắng</i>		<i>Cơm trắng</i>	<i>Cơm trắng</i>
	<i>Chuối</i>	<i>Nước chanh (dưa lưới)</i>	<i>Thanh long</i>	<i>Đu đủ</i>	<i>Dưa hấu</i>
Ăn nhẹ chiều 14h25	Cháo Gà	Bánh thịt lợn xào nấm sốt BBQ	Bánh Orange and cream sponge	Bánh pineapple and cream sponge cake	Pho mai que
			Sữa Tươi	Sữa Tươi	Sữa chua

\* 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 1 năm 2022

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	24/1/2022	25/1/2022	26/1/2022	27/1/2022	28/1/2022
Ăn trưa Tuần 5	Gà hấp lá chanh	Thịt lợn kho trứng cút	Bún chả	Cá sốt cà chua	Bò hầm lagu
	Bò xào su su	Đậu phụ tẩm hành		Trứng omelette	Cá ba sa chiên giòn
	Bắp cải luộc	Cải thảo hấp mềm		Củ quả luộc chấm muối vừng	Cải chíp xào tỏi
	Canh rau dền nấu tôm	Canh riêu cua		Canh cải bó xôi nấu thịt	Canh bí nấu thịt gà
	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Chuối	Dưa hấu	Sữa chua	Đu đủ	Thanh long
Ăn nhẹ chiều 14h25	Bánh cuộn kem trà xanh	Ngũ cốc	Xôi trắng thịt băm	Green tea cup cake	Pizza Hawi
	Sữa chua uống	Sữa Tươi		Sữa Tươi	

\* 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