



Tuần: 10/1- 12/1/2024,
20/2 -23/2/2024, 18/3-22/3/2024,
15/4 – 17/4/2024

MENU 1

THỰC ĐƠN CHO TRUNG HỌC

	Món Chính	Món Phụ	Súp / Canh	Xá Lách & Trái Cây
THỨ 2	Chả Lá Lốt Nướng Gà Hầm với Nấm Và Oliu Cơm Chiên Rau Củ và Trứng	Cơm Trắng Khoai Tây Nướng Rau Củ Hỗn Hợp	Bún Cá Canh Rau Ngót	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 3	Cá Kho Thịt Nướng với Xốt Táo Nấm Xào với Ớt Đà Lạt	Cơm Trắng Bí Ngô Nướng Rau Muống Xào Tỏi	Bún Riều Cua Bò Canh Rau Dền	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 4	Thịt Kho Trứng Cút Cá và Khoai Chiên Kiểu Anh Đậu Phụ Xốt Đậu	Cơm Trắng Ngô Ngọt Hấp Rau Củ Xào	Phở Bò Canh Rong Biển Đậu Phụ	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 5	Gà Xốt Mật Ong Thịt Viên Kiểu Ý Mì Ý Xốt Kem Nấm	Cơm Trắng Mì Nui Xốc Bơ Tỏi Cải Chíp Hấp Xốt Dầu Hào	Bún Thái Hải Sản Canh Cà Trứng	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 6	Hải Sản Xào với Lơ Xanh và Cà Rốt Gà Nướng Xốt Tiêu Tempura Rau Củ	Cơm trắng Khoai Tây Nghiền Ngồng Cải Xào Cà Rốt	Bún Mọc Canh Cải Canh	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa

Món Chay

*** Tất cả món ăn chay đều chứa chất đạm bổ sung thay cho thịt như : (đậu phụ ,phô mai và đậu các loại ...)



** Thực đơn Trung học



Tuần: 15/1-19/1/2024,
26/2- 1/3/2024, 25/3-29/3/2024

MENU 2

THỰC ĐƠN CHO TRUNG HỌC

	Món Chính	Món Phụ	Súp / Canh	Xá Lách & Trái Cây
THỨ 2	Gà Xốt Đậu Tương Mì Ý Xốt Thịt Đậu Phụ Và Rau Củ Kho 	Cơm Trắng Bánh Mì Bơ Tỏi Cải Chíp Xào Tỏi Và Nấm	Bún Chân Giò Canh Bắp Cải 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 3	Thịt Rang Cháy Cạnh Cá Tẩm Bột Chiên Xù Phở Xào Kiểu Thái 	Cơm Trắng Ngô Hạt , Đậu Peas , Cà Rốt Rau Muống Xào Tỏi	Bún Bò Huế Canh Bí Đỏ 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 4	Chả Cá Lã Vọng Bò Áp Chảo Với Bơ Tỏi Bún Gạo Trộn Rau Củ Và Đậu Phụ 	Cơm Trắng Khoai Tây Chiên Rau Củ Hỗn Hợp	Bún Thịt Nướng Chả Giò Canh Bầu 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 5	Thịt Xá Xíu Gà Nướng Kiểu Ma Rốc Cơm Trộn Kiểu Ma Rốc 	Cơm Trắng Khoai Lang Chiên Xốt Mật Ong Ngồng Cải Xào Tỏi	Bún Hải Sản Canh Cải Thảo 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 6	Cà Ri Hải Sản Kiểu Thái Bánh Mì Kẹp Thịt Bò Cà Ri Rau Củ 	Cơm Trắng Khoai Tây Chiên Múi Cau Lơ Xanh Và Cà Rốt	Phở Gà Canh Rau Củ 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa

 Món Chay

*** Tất cả món ăn chay đều chứa chất đạm bổ sung thay cho thịt như : (đậu phụ ,phô mai và đậu các loại ...)



** Thực đơn Trung học



Tuần: 22/1 - 26/1/2024,
4/3 - 8/3/2024, 1/4 - 5/4/2024

MENU 3

THỰC ĐƠN CHO TRUNG HỌC

	Món Chính	Món Phụ	Súp / Canh	Xá Lách & Trái Cây
THỨ 2	Bò Hầm Kiểu Hàn Cá Áp Chảo Xốt Bơ Tỏi Rau Củ Chiên Tempura 	Cơm Trắng Bí Đò Nướng Rau Củ Hỗn Hợp	Phở Gà Canh Bắp Cải 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 3	Thịt Heo Nướng Sả Gà Hầm Với Lá Hương Thảo Đậu Phụ Và Rau Củ Kho 	Cơm Trắng Khoai Tây Nghiền Cải Chíp Xào Tỏi	Bún Riêu Cua Bò Canh Cải Canh 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 4	Gà Chiên Nước Mắm Bò Lúc Lắc Cơm Rang Rau Củ 	Cơm Trắng Rau Muống Xào Tỏi Khoai Tây Cắt Que	Bún Cá Canh Bầu 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 5	Cá Kho Heo Hầm Xốt Cà Kiểu Ý Phở Chiên Phồng Với Rau Củ Và Đậu 	Cơm Trắng Nui Xoắn Cải Ngọt , Cà Rốt Xào Nấm	Bún Hải Sản Canh Mướp Mồng Tơi 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 6	Hải Sản Xào Với Lơ Xanh Bò Xay Hầm với Đỗ Đậu Phụ Xốt Đậu Tương 	Cơm Trắng Khoai Tây Nghiền Rau Củ Hấp	Bún Mọc Canh Cải Ngọt 	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa

 Món Chay

*** Tất cả món ăn chay đều chứa chất đạm bổ sung thay cho thịt như : (đậu phụ ,phô mai và đậu các loại ...)



** Thực đơn Trung học



MENU 4

THỰC ĐƠN CHO TRUNG HỌC

Tuần: 29/1 – 2/2/2024,
11/3- 15/3/2024, 8/4 – 12/4/2024

	Món Chính	Món Phụ	Súp / Canh	Xá Lách & Trái Cây
THỨ 2	Gà Xốt Mật Ong Vừng Bò Bít Tết Đậu Phụ Xốt Chua Ngọt	Cơm Trắng Khoai Tây chiên Rau Củ Hỗn Hợp	Mì Vằn Thẩn Canh Bắp Cải	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 3	Thịt Rang Tôm Với Dứa Cá Chiên Với Xốt Trứng Rau Củ Hầm	Cơm Trắng Ngồng Cải Xào Dầu Hào Rau Củ Nướng	Bún Hải Sản Canh Rau Dền	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 4	Hải Sản Xào Với Lơ Xanh Heo Nướng Với Xốt Đậu Phụ Cung Bảo (ko lạt)	Cơm Trắng Khoai Tây Nghiền Rau Củ Hỗn Hợp	Bún Chả Canh Rong Biển Và Đậu Phụ	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 5	Cơm Gà Hội An Bò Hầm Nấm Kiểu Nga Đậu Chiên Xốt Mắm Hành	Cơm Trắng Mì Dẹp / Bánh Mì Bơ Tỏi Rau Muống Xào Tỏi	Bún Cá Canh Rau Ngót	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa
THỨ 6	Sườn Nướng Mật Ong Pizza Mì Xào Đậu Phụ Và Rau Củ	Cơm Trắng Khoai Tây Chiên Múi Cau Su Su Xào Với Cà Rốt	Phở Bò Canh Cà Trứng	Salad Hỗn Hợp Trái Cây Theo Mùa

Món Chay

*** Tất cả món ăn chay đều chứa chất đạm bổ sung thay cho thịt như : (đậu phụ ,phô mai và đậu các loại ...)



** Thực đơn Trung học