



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 1		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Hủ tiếu khô Gia Lai Sữa tươi	Nui xương rau củ	Phở khô xá xíu Sữa tươi	Bánh canh gà xé nắm rom cải thảo	Bún riêu Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm rong biển	Cơm trắng	Cơm bắp	Ẩm thực Nhật Bản: Cơm nắm Nhật Bản Bò nộm rau mầm Soup miso
	Món chính	Thịt heo cháy cạnh	Tôm hấp nước dừa	Gà hấp nước mắm	Chả cá thác lác kiểu Thái	
	Món phụ	Tép rim	Trứng chiên hành lá	Thịt viên rau củ	Đậu hũ rim mắm tỏi	
	Rau	Cải thảo xào cà rốt	Su su xào tỏi	Bí ngòi xào tỏi	Bắp cải cà rốt xào	
	Canh	Canh bí đỏ thịt băm	Canh cải ngọt thịt băm	Canh tần ô thịt băm	Canh mồng tơi nấu tôm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	
Xế chiều		Soup nấm tuyết hạt sen	Mì xào	Bún gạo mọc viên rau củ	Hoành thánh cải thìa	Bánh mì xúc xích
Tuần 2		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Mì tương đen Sữa tươi	Mì Quảng Hội An	Bún thịt nướng Sữa Tươi	Hủ tiếu Nam Vang	Xôi bát bửu Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm đậu	Cơm trắng	Cơm lá cẩm	Ẩm thực Nha Trang Tôm sốt trứng muối Nem nướng Cơm chiên hoàng kim + dưa leo Soup thịt băm
	Món chính	Thịt kho củ cải	Bò xào sả	Gà sốt tiêu	Chả giò rau củ	
	Món phụ	Rong biển chà bông	Đậu hũ chiên sốt mayonaise	Kho quẹt	Phù trúc chiên mắm tỏi	
	Rau	Bầu sốt mè rang	Đậu đũa xào	Rau củ thập cẩm luộc	Mướp hương xào nấm đùi gà	
	Canh	Canh rau ngót thịt băm	Canh rau củ thịt băm	Canh cải bẹ xanh nấu tôm gừng	Canh khoai mỡ	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	
Xế chiều		Sandwich bơ đậu phộng	Bánh nậm	Nui nơ thịt băm	Miến khoai lang gà xé	Bánh mì chà bông



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 3		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Buổi sáng		Miến trộn Hàn Quốc Sữa tươi	Bún xương mọc	Bánh ướt chả lụa, chả giò Sữa tươi	Nui thịt băm	Mì hải sản rau củ Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm rong biển	Cơm trắng	Cơm khoai lang	Ẩm thực Hàn quốc Cơm trộn Tobbokki Canh kim chi Hàn Quốc
	Món chính	Xìu mại sốt cà chua	Mực chiên giòn	Ức gà nấu nấm	Cá lóc kho tộ	
	Món phụ	Đậu hũ Tứ xuyên	Trứng hấp	Mọc viên mắm tỏi	Thịt băm rang sả	
	Rau	Súp lơ, cà rốt hấp	Cải ngọt xào tỏi	Rau muống xào tỏi	Bầu xào	
	Canh	Canh rau tần ô thịt băm	Canh giá hẹ thịt băm	Canh bí xanh thịt băm	Canh rau dền tôm khô	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Sữa chua
Xế chiều		Soup gà xé	Khoai tây lắc phomai	Bún gạo lứt thịt băm	Há cảo thịt heo rau củ	Bánh cá Taiyaki
Tuần 4		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Nui xào thập cẩm Sữa tươi	Canh bún	Mì Udon xào Sữa tươi	Miến gà Phú Hương	Bánh canh cá lóc Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm hoa đậu biếc	Cơm trắng	Cơm mè đen	Cơm cà ri tôm rau củ Chả cá chiên Gỏi su hào, bánh phồng tôm Soup hải sản
	Món chính	Cốt lếch nướng BBQ	Bò lúc lắc	Gà sốt mè Hàn Quốc	Cá diêu hồng chiên	
	Món phụ	Trứng chiên sốt mắm tỏi	Đậu hũ 3 tầng	Thịt kho mắm ruốc	Mọc viên mắm tỏi	
	Rau	Cải thìa cà rốt xào dầu hào	Đậu cove xào tỏi	Giá xào hẹ	Rau củ thập cẩm hấp	
	Canh	Canh xà lách xoong thịt băm	Canh rong biển thịt băm	Canh mồng tơi thịt băm	Canh chua cá thác lác	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Bánh Caramel
Xế chiều		Pad thái rau củ, đậu hũ	Cháo thịt băm	Bánh canh mọc rau củ	Xôi bắp	Bánh su kem



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 5		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bò kho + bánh mì Sữa tươi	Bánh canh thịt băm	Xôi xá xiu Sữa tươi	Phở bò	Cơm chiên dương châu Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm khoai lang Bò xào hành tây	Cơm trắng Gà kho gừng	Cơm rong biển	ẨM THỰC NHẬT BẢN Mì Ramen Tôm chiên Tempura
	Món chính	Ba chỉ kho tiêu			Cá Basa kho tộ	
	Món phụ	Chả bông heo	Chả giò đậu xanh	Đậu hũ sốt cà	Thịt băm rim mặn	
	Rau	Bông cải hấp	Đậu đũa xào cháy tỏi	Bắp cải xào tỏi	Rau luộc tam sắc	
	Canh	Canh mồng tơi thịt băm	Canh cải thảo nấu thịt	Canh khoai mỡ thịt băm	Canh đu đủ thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Sữa chua nếp cẩm
Xế chiều		Bún gạo xào	Mì ý sốt cà	Miến xào trứng	Mì ý sốt cà	Bánh Hotdog

Tuần 6		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Hủ tiếu Nam Vang	Mì gà tiềm	Cơm tấm	Bánh canh cá lóc	Nui xào bò
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm gạo	Cơm trắng	Cơm mè mix rong biển	ẨM THỰC TÂY NGUYÊN Gà mẹt Cơm lam muối đậu Soup bắp gà xé
	Món chính	Ba chỉ kho tiêu	Tôm hấp nước dừa	Đậu hũ chiên sốt phô mai	Cá lóc kho mặn	
	Món phụ	Trứng chiên rong biển	Đậu hũ tứ xuyên	Rau củ kho	Ức gà xé mắm tỏi	
	Rau	Cải ngọt xào	Đậu bắp luộc chấm chao	Nấm bào ngư xào sả	Bí ngòi hấp	
	Canh	Canh bí đỏ thịt băm	Canh mây thịt băm	Canh bí xanh	Canh cải xanh nấu gừng	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Rau câu dừa
Xế chiều		Soup gà xé	Nui xoắn nấu bò hầm	Mì rau củ nấu thịt băm	Cháo hạt sen	Bánh muffin trà xanh



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 7		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bánh đa cua Hải Phòng	Bánh canh Trảng Bàng	Hủ tiếu thịt bò	Lagu gà + Bánh mì	Xôi mặn
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm cà rốt	Cơm trắng	Cơm khoai lang	Ẩm thực Thái Lan Bún Thái Gỏi đu đủ kiểu Thái + Bánh phồng tôm
	Món chính	Thịt heo kho củ sen	Bò xào sả	Gà hấp mắm nhĩ	Cá Thu sốt cà	
	Món phụ	Tôm rim mặn	Mọc viên mắm tỏi	Trứng chiên hành lá	Rong biển rắc chà bông	
	Rau	Su su xào tỏi	Rau muống xào tỏi	Mướp hương xào	Cải thìa xào	
	Canh	Canh bầu nấu tôm	Canh rau củ thịt băm	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh rau ngót thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Yaourt
Xế chiều		Nui xào rau củ lúc lắc	Miến gà	Sandwich bơ đậu phộng	Cháo thịt băm rau củ	Pizza bắp phô mai
Tuần 8		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bún bò Huế	Mì xào Singapore	Bánh canh gà xé cải thảo	Hủ tiếu trộn khô xá xíu + soup hoành thánh	Cơm tấm Sài Gòn
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm gạo	Cơm trắng	Cơm đậu	Ẩm thực Trung Quốc Mì gà tiềm Dimsum tứ quý
	Món chính	Sườn rim me	Bò lúc lắc kiểu Pháp	Tôm, thịt ba chỉ khìa nước dừa	Cá basa kho mặn	
	Món phụ	Ức gà cháy tỏi	Trứng chiên rau củ	Đậu hủ non om tương	Thịt băm ram sả	
	Rau	Cải thìa xào dầu hào	Khoai tây chiên giòn	Su su xào tỏi	Súp lơ hấp	
	Canh	Canh rau má nấu thịt	Canh giá hẹ thịt băm đậu hủ non	Canh mồng tơi mướp	Canh khoai mỡ nấu tôm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Bánh Flan
Xế chiều		Soup cua măng tây	Nui thịt băm trứng cút	Bánh bột lọc	Bún gạo nấu thịt rau củ	Bánh muffin Chocolate



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 9		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Hamburger gà Sữa tươi	Bánh canh cá lóc	Nui xào tôm thịt Sữa tươi	Hủ tiếu bò viên	Xôi xá xíu Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm mè đen	Cơm trắng	Cơm củ dền	Ẩm thực Pháp Bourguignon- Bò Hàm + Bánh mì Baguette Khoai tây chiên lắc phomai Salad trái cây
	Món chính	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà chua	Tôm rang muối HongKong	Gà chiên nước mắm	Cá diêu hồng chiên giòn lúc lắc	
	Món phụ	Trứng hấp	Đậu cove xào thịt heo	Bắp xào thịt băm	Kho quẹt	
	Rau	Cải thảo xào tỏi		Rau muống xào tỏi	Súp lơ xào cà rốt	
	Canh	Canh bí xanh nấu thịt băm	Canh xà lách xoong thịt băm	Canh bắp sủ thịt băm	Canh bí đỏ thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Pannacotta
Xế chiều		Spaghetti sốt cà chua	Soup thịt băm rau củ	Phomai que	Mì tương đen	Bánh paparoti

Tuần 10		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Hủ tiếu khô+ soup	Nui thịt mọc rau củ	Miến xào Hàn Quốc Sữa tươi	Mì xá xíu	Gà nấu đậu + bánh mì
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm bắp	Cơm trắng	Cơm rong biển	Ẩm thực Nhật Bản Mì udon Bánh xèo Nhật
	Món chính	Thịt heo chiên sốt Thái	Bò sốt teriyaki	Gà sốt rô ti	Cá lóc kho mặn	
	Món phụ	Đậu hũ mỡ hành	Trứng chiên cà rốt	Chả bông heo	Thịt viên rau củ	
	Rau	Rau củ xào chua ngọt	Susu xào tỏi	Súp lơ xào cà rốt	Cải thìa hấp	
	Canh	Canh cải thảo thịt băm	Canh chua	Canh rau củ thịt băm	Canh gà lá giang	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Yaourt
Xế chiều		Bánh cá teriyaki	Soup nấm tuyết	Pad thái rau củ, đậu hũ	Bún gạo mọc thịt băm	Bánh mì Hàn Quốc



THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 11		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Cơm chiên hai sản Sữa tươi	Phở gà	Xôi mặn Sữa tươi	Mì Quảng	Cơm tấm Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm đậu	Cơm trắng	Cơm bắp	Ẩm thực Huế Bún bò Bánh bột lọc
	Món chính	Thịt ba chỉ kho tiêu	Tôm sốt bơ tỏi	Gà kho rau răm	Chả cá thác lác chiên	
	Món phụ	Tôm hầm rang lá chanh	Đậu hũ cháy sả	Kho quẹt	Thịt hầm cháy sả	
	Rau	Mướp hương xào nấm đùi gà	Cải ngọt xào dầu hào	Rau củ luộc	Bầu xào	
	Canh	Canh cải bẹ xanh thịt băm	Canh bí ngòi nấu tôm	Canh rau dền thịt băm	Canh đu đủ thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Tàu hũ Singapore
Xế chiều		Soup gà xé	Hotdog	Mì trộn Phúc Kiến vị chay	Nui xoắn thịt băm	Bông lan trứng muối
Tuần 12		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bánh mì thịt nướng Sữa tươi	Miến gà Phú Hương	Bún gạo xào Sữa tươi	Bánh canh cua thịt	Bánh ướt chả giò chả lụa Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Cơm trắng	Cơm khoai lang	Cơm trắng	Cơm lá cẩm	Ẩm thực Nhật Bản Poh - kay thịt bò Tempura tôm Canh rau củ
	Món chính	Cốt lếch nướng sốt tiêu đen	Mực xào chua ngọt	Gà chiên nước mắm	Cá diêu hồng sốt cà	
	Món phụ	Đậu hũ tứ xuyên	Trứng	Chả cá kho cà chua	Chả cốm xanh	
	Rau	Cải thìa cà rốt xào dầu hào	Đậu cove xào	Rau củ thập cẩm hấp	Susu xào cà rốt	
	Canh	Canh mồng tơi tôm tươi	Canh rong biển đậu hũ non	Canh khoai mỡ thịt băm	Canh cải thảo thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult/ trái cây theo mùa (MN)	Trái cây theo mùa	Bánh flan
Xế chiều		Bún gạo mọc rau củ	Xôi bắp	Sandwich bơ đậu phộng	Mì udon sườn bò	Bông lan trứng muối