



UBND PHƯỜNG TÂN AN
TRƯỜNG TH-THCS INSCHOOL BUỒN MA THUỘT

THỰC ĐƠN HỌC SINH

TUẦN 1		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh ướt chả lụa Sữa tươi	Hủ tiếu thập cẩm	Mì quảng trộn tôm thịt Sữa tươi	Bún riêu cua	Xôi mặn thập cẩm Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt heo kho dưa Chả trứng	Cơm gạo Bò nấu cháo Thịt băm xào sả	Gà kho sả Đậu khuôn sốt nấm	Cơm đậu thập cẩm Chả cá sốt chua ngọt Đậu hũ non rim thịt	ẨM THỰC NHẬT BẢN Cơm nắm Nhật Bản Salat tôm Soup Miso Sữa chua trái cây
	Món xào	Đậu ve xào tỏi	Dưa leo	Cải ngồng xào tỏi	Bắp cải xào cà rốt	
	Món canh	Canh rau dền nấu tôm	Canh rau ngót đ	Canh chua tôm thịt	Canh nấm hạt sen	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Sandwich bơ đậu phộng	Pizza thịt băm	Bún mọc dọc mùng	Soup tôm thịt	Bánh bông lan cuộn nho
TUẦN 2		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh mì nem nướng Sữa tươi	Bún bò Huế	Spaghetti thịt băm Sữa tươi	Miến gà	Xôi xá xíu Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt heo kho củ cải Phù trúc chiên mắm tỏi	Cơm nghệ Tôm sốt bơ tỏi Chả lụa rim tương	Gà sốt tiêu Trứng ốp la	Cơm đậu biếc Cá diêu hồng chiên sốt cà Thịt băm rang mắm ruốc	ẨM THỰC HÀ NỘI Bún chả Hà Nội Nem chua rán Hà Nội Rau câu Bánh bông lan hoa mai
	Món xào	Cải thìa xào dầu hào	Su su sốt mè rang	Đậu ve xào	Rau củ luộc tam sắc	
	Món canh	Xà lách xoong thịt băm	Canh mây	Cải bẹ xanh nấu tôm	Canh bí đỏ	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Mì xào tôm thịt	Bắp mỹ hấp	Bánh nậm	Sandwich bơ	
TUẦN 3		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh hời xá xíu Sữa tươi	Bún mọc	Nui xào thịt băm rau củ Sữa tươi	Mì quảng gà	Lagu bò + bánh mì Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Sườn heo rim mặn Trứng gà ngâm tương	Cơm rong biển Hải sản xào chua ngọt Chả cá rim mắm tỏi	Gà nướng mật ong Đậu khuôn sốt cà	Cơm đậu Chả cá thác lác kiểu Thái Mọc viên sốt cà	ẨM THỰC HÀN QUỐC Cơm trộn Tobboki Canh kim chi Sữa chua trái cây
	Món xào	Cải ngọt xào tỏi	Đậu bắp luộc chấm chao	Giá xào hẹ	cải thìa sốt nấm	
	Món canh	Canh đu đủ thịt băm	Canh mồng tơi ướp nấu tôm	Canh tần ô thịt băm	Canh rau củ thịt bò	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Bánh canh thập cẩm	Soup tóc tiên	Sandwich mứt dâu	Phở trộn thịt băm	Bánh mì chả bông



UBND PHƯỜNG TÂN AN

TRƯỜNG THCS INSCHOOL BUON MA THUOT

THỰC ĐƠN HỌC SINH

TUẦN 4		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Hủ tiếu khô Gia Lai Sữa tươi	Phở gà Nam Định	Xôi mặn thập cẩm Sữa tươi	Bánh canh sườn non	Mì xào bò Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt rang tôm Trứng chiên rau củ	Cơm cà rốt Bò xào hành tây Chà bông	Gà sốt teriyaki Thịt bằm rang mắm ruốc	Cơm lá cẩm Cá diêu hồng sốt chanh dây Mọc viên mắm tỏi	ẨM THỰC NHA TRANG
	Món xào	Cải thảo xào cà rốt	Đậu cove xào tỏi	Rau củ luộc	Nấm xào rau củ	Bún nem nướng Nha Trang
	Món canh	Canh bí xanh nấu tôm	Canh khoai mỡ thịt bằm	Canh chua cá thác lác	Canh cải thảo thịt bằm	Soup tôm thập cẩm
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	Kem plan
Bữa phụ chiều		Nui nấu mọc	Bún thịt nướng	Sandwich gà	Soup bò rau củ	Bánh mì bắp
TUẦN 5		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh ướt thịt nướng BBQ Sữa tươi	Hủ tiếu bò bằm	Mì xào Singapore Sữa tươi	Phở bò xào lăn	Sandwich tôm trứng Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt ba chỉ kho tiêu Tôm rim mặn	Cơm gấc Tôm rang lá chanh Trứng chiên rong biển	Gà hấp nước mắm Thịt bằm rim mặn	Cơm bắp Cá diêu hồng chiên giòn Mọc viên rau củ mắm tỏi	ẨM THỰC ÂU
	Món xào	Bầu hấp	Đậu đũa xào cháy tỏi	Bắp cải xào dầu hào	Salat bắp cải + bắp mỹ sốt mè	Mỳ ý sốt bò bằm Salat trái cây
	Món canh	Canh rau củ thịt bò	Canh cải ngọt thịt bằm	Canh bầu nấu tôm	Canh rong biển	Soup nấm hải sản
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	Bánh tart trứng
Bữa phụ chiều		Soup hải sản	Bắp nướng mỡ hành	Bánh giò	Miến khoai lang gà	Bánh nhân nho
TUẦN 6		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Miến trộn Hàn Quốc Sữa tươi	Hủ tiếu thập cẩm	Phở khô xá xíu Sữa tươi	Bún mọc xương	Xôi gà Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Xíu mại sốt cà Đậu khuôn tứ xuyên	Cơm nghệ Mực chiên xù Trứng hấp	Gà chiên sốt chua ngọt Thịt bằm rang sả	Cơm khoai lang Cá lóc kho tộ Mọc viên mắm tỏi	ẨM THỰC HỘI AN
	Món xào	Súp lơ cà rốt hấp	Cải thảo xóc dầu oliu	Su su xào tỏi	Đậu rồng xào nấm	Mì quảng Hội An
	Món canh	Canh mây	Canh giá hẹ thịt bằm	Canh rau dền nấu tôm	Canh bí đỏ đậu phộng	Hoành thánh sốt dầu hào
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	Sữa chua trái cây
Bữa phụ chiều		Soup gà nấm	Phở trộn bò bằm	Spaghetti sốt nấm thịt bằm	Há cảo tôm thịt rau củ	Bánh mì chà bông nướng



UBND PHƯỜNG TÂN AN
TRƯỜNG TH-THCS INSCHOOL BÙN MA THUẬT

THỰC ĐƠN HỌC SINH

TUẦN 7		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Phở bò Sữa tươi	Bún riêu cua	Mì xào thập cẩm Sữa tươi	Mì quảng gà	Nui xào thập cẩm Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Cốt lết nướng BBQ Phủ trúc xào nấm	Cơm đậu biếc Tôm rang muối HồngKong Trứng chiên cà rốt	Gà nướng ngũ vị Rong biển chà bông	Cơm mè đen Chà cá sốt cà Kho quẹt	ẨM THỰC TRUNG QUỐC
	Món xào	Rau củ xào chua ngọt	Muróp hương xào nấm	Cải thìa xào tỏi	Rau củ hấp	
	Món canh	Canh rau củ thịt băm	Canh cải cúc nấu thịt bò	Canh rau ngót thịt băm	Canh bầu nấu tôm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Chè đậu đen	Soup măng tôm	Sandwich mứt dâu	Bánh canh thịt băm	Bánh mì bơ tỏi
TUẦN 8		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh mì ốp la + chả lụa Sữa tươi	Mỳ quảng tôm thịt	Bún nem nướng Sữa tươi	Nui xương mọc	Bánh đa cua Hải Phòng Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt xá xíu Bao tử cá basa chiên giòn	Cơm rong biển Tôm sốt trứng muối Đậu hũ cháy sả	Gà chiên mắm Thịt băm rang mắm ruốc	Cơm đậu Cá diêu hồng hấp HongKong Trứng chiên rau củ	ẨM THỰC TÂY NGUYÊN
	Món xào	Cải ngọt xào tỏi	Đậu cove xào tỏi	Bầu xào	Salad sốt mè rang	
	Món canh	Canh mồng tơi muróp	Canh đu đủ thịt băm	Canh cải thảo thịt bò	Canh cải bẹ xanh nấu tôm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Soup gà	Tobbki Hàn Quốc	Bánh giò	Phở trộn bò băm	Tàu hũ Hila Bánh ốc kem
TUẦN 9		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh mì xù mại Sữa tươi	Miến gà	Bún chả cá Nha Trang Sữa tươi	Phở bò Bắc Hải	Bánh hỏi thịt nướng BBQ Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt kho tàu Đậu hũ sốt cà	Cơm cà rốt Bò xào hoa thiên lý Đậu phộng cháy tỏi	Gà hấp mắm nhĩ Trứng chiên súp lơ	Cơm lá cẩm Cá diêu hồng kho mặn Mọc viên mắm tỏi	ẨM THỰC THÁI LAN
	Món xào	Giá xào hẹ	Bí ngòi xào tỏi	Măng tây xóc dầu oliu	Su su xào dầu hào	
	Món canh	Canh cải chua thịt bò	Canh tần ô thịt băm	Canh khoai mỡ nấu tôm	Canh rau ngót thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Soup thập cẩm	Hủ tiếu trộn thập cẩm	Bánh nậm	Bún gạo xào	Panacota Bánh bông lan plan



TUẦN 10		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Phở gà Nam Định Sữa tươi	Nui nấu tôm	Bánh ướt thịt nướng Sữa tươi	Mì quảng trộn xá xíu	Xôi bắp mặn Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Sườn rim me Trứng hấp rau củ	Cơm gạo Bò xào cần Mọc viên rau củ	Gà kho củ nén + nghệ Chả cá kho tiêu	Cơm bắp Cá chiên mắm Nấm rom kho tộ	ẨM THỰC HUẾ Bún bò Huế Bánh bột lọc
	Món xào	Bầu hấp	Cải thảo xào tỏi	Đậu rồng xào chấy tỏi	Salad rau củ	
	Món canh	Canh cải bó xôi thịt băm	Canh rong biển	Canh cải xanh nấu tôm	Canh xà lách xoong thịt băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Bún trộn bò băm	Spaghetti thịt băm	Sandwich mít dâu	Soup rau củ	Bánh mì chả bông gà
TUẦN 11		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Lagu bò + bánh mì Sữa tươi	Bánh canh chả cá	Mì xào hải sản Sữa tươi	Miến gà Phú Hương	Canh bún Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Thịt kho củ cải Trứng gà luộc	Cơm khoai lang Tôm xào chua ngọt	Ức gà xào lúc lắc Thịt băm rang mắm ruốc	Cơm đậu Cá basa kho mặn Đậu khuôn rang muối	ẨM THỰC NHẬT BẢN Pop-kay thịt bò Tôm Tempurra Soup miso
	Món xào	Cải thìa xào cà rốt	Đậu cove xào thịt	Cải ngồng luộc	Đậu bắp chầm chao	
	Món canh	Canh bắp sú tôm tươi	Canh nấm cà rốt thịt băm	Canh mây	Canh rau củ bò băm	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Soup gà nấm tuyết	Nui xào thập cẩm	Bánh bột lọc	Bún chả giò	Bánh Mochi Bánh Castella bông lan
TUẦN 12		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Bữa sáng		Bánh bao Sữa tươi	Bánh canh Trảng Bàng	Sandwich kẹp thịt Sữa tươi	Phở bò Nam Định	Xôi mặn thập cẩm Sữa tươi
BỮA TRƯA	Món mặn	Ba chỉ xào kim chi Phù trúc kho lá gừng	Cơm lá cẩm Tôm lúc lắc Nấm kho tiêu	Gà nướng mật ong Chả bông rong biển	Cơm cà rốt Cá diêu hồng sốt cà Thịt rim mặn	ẨM THỰC PHÁP Salad tôm Bò hầm sốt vang + bánh mì Mì ý sốt thịt băm Tráng miệng: bánh su kem
	Món xào	Bí ngòi xào tỏi	Đậu đũa xào	Giá xào cà rốt	Măng tây xào dầu hào	
	Món canh	Canh bí xanh tôm tươi	Canh mồng tơi thịt băm	Canh tạp tàng thịt bò	Canh bí đỏ đậu phộng	
	Tráng miệng	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Yakult	Trái cây theo mùa	
Bữa phụ chiều		Soup rong biển	Hủ tiếu trộn xá xíu	Mì tương đen	Nui nấu mọc	Bánh chả bông kẹp