



## THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 1		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Hủ tiếu khô Hải sản Sữa tươi	Nui xương rau củ	Phở khô xá xíu Sữa tươi	Bánh canh gà xé nắm rom cải thảo	Bún riêu Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm rong biển	Cơm trắng	Cơm trắng	
	<b>Món chính</b>	Sườn non kho tiêu	Tôm rim mặn ngọt	Gà hấp nước mắm	Thịt heo cháy cạnh	<b>Ẩm thực Nhật Bản:</b>
	<b>Món phụ</b>	Mọc viên mắm tỏi	Trứng chiên cà rốt	Thịt viên rau củ	Chả cá thác lác sốt cà	<b>Cơm nắm Nhật Bản</b>
	<b>Rau</b>	Cải thảo xào cà rốt	Su su xào tỏi	Bí ngòi xào tỏi	Bắp cải cà rốt xào	<b>Bò nộm rau mầm</b>
	<b>Canh</b>	Canh bí đỏ thịt băm	Canh cải ngọt thịt băm	Canh tần ô thịt băm	Canh mồng tơi nấu tôm	<b>Soup miso</b>
<b>Tráng miệng</b>	Trái cây theo mùa: Táo	Trái cây theo mùa: Lê	Yakult	Trái cây theo mùa: Thăng long	Bánh Flan	
<b>Xế chiều</b>		Chè nắm tuyết hạt sen	Mì Ý	Bún gạo sườn non	Hoành thánh cải thìa	Bánh mì xúc xích
Tuần 2		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Mì tương đen Sữa tươi	Hủ tiếu bò kho	Bún thịt nướng Sữa Tươi	Mì Quảng Hội An	Xôi bát bửu Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	
	<b>Món chính</b>	Cá diêu hồng phile chiên sốt chua ngọt	Tôm, thịt heo rim	Gà sốt tiêu	Thịt kho trứng cút	<b>Ẩm thực Nha Trang</b>
	<b>Món phụ</b>	Chả trứng hấp	Đậu hũ sốt cà chua	Cá cơm sốt mè	Cá lóc chiên giòn sốt mắm me	<b>Tôm sốt trứng muối</b>
	<b>Rau</b>	Nấm đùi gà xào	Đậu đũa xào	Giá xào	Mướp hương xào	<b>Nem nướng</b>
	<b>Canh</b>	Canh rau dền thịt xay	Canh rau củ thịt xay	Canh cải bẹ xanh + thịt xay	Canh khoai mỡ	<b>Cơm chiên hoàng kim</b>
<b>Tráng miệng</b>	Trái cây theo mùa: Chuối	Trái cây theo mùa: Ôi	Yakult	Trái cây theo mùa	<b>Soup thịt băm</b>	
<b>Xế chiều</b>		Sủi cào rau hấp	Bánh mì thịt nướng	Núi nơ thịt băm	Miến khoai lang gà xé	Bánh mì chà bông
Tuần 3		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Buổi sáng</b>		Miến trộn Hàn Quốc Sữa tươi	Bánh canh chả cá Nha Trang	Bánh ướt chả lụa, chả giò Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk hương dâu	Nui bò băm	Mì hải sản rau củ Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
	<b>Món chính</b>	Gà ram mặn	Mực chiên giòn	Ức gà nấu nấm	Cá basa phile chiên giòn	<b>Ẩm thực Hàn quốc</b>
	<b>Món phụ</b>	Trứng hấp vân	Xiêu mại sốt dầu hào	Cá thu kho thơm	Thịt bò xào chua ngọt	<b>Cơm trộn</b>
	<b>Rau</b>	Súp lơ, cà rốt hấp	Cải ngọt xào tỏi	Rau muống xào tỏi	Bầu xào	<b>Tobbokki</b>
	<b>Canh</b>	Canh bí đỏ	Canh giá hẹ thịt băm	Canh chua thịt băm	Canh bí xanh thịt băm	<b>Canh kim chi Hàn Quốc</b>
<b>Tráng miệng</b>	Nước chanh dây	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa	Sữa chua uống fristi	Sữa chua	
<b>Xế chiều</b>		Soup gà xé	Pizza hải sản	Hủ tiếu bò viên	Bánh hamburger	Bánh giò
Tuần 4		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Bánh mì que pate chà bông trứng cút Sữa tươi	Bánh canh cá lóc	Mì Udon xào Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk hương dâu	Miến gà Phú Hương	Nui xào thập cẩm Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
	<b>Món chính</b>	Đùi gà nướng BBQ	Bò lúc lắc	Gà sốt mè Hàn Quốc	Cá diêu hồng phile chiên	
	<b>Món phụ</b>	Trứng chiên sốt mắm tỏi	Đậu hũ chiên chà bông	Chả cá chiên sốt chua ngọt	Tôm rim mặn ngọt	
	<b>Rau</b>	Cải thìa cà rốt xào dầu hào	Đậu cove xào tỏi	Giá xào hẹ	Bông cải xào	
	<b>Canh</b>	Canh khoai tây, cà rốt thịt xay	Canh rong biển thịt xay	Canh mướp + Thịt xay	Canh hến cà chua	<b>Bánh mì cà ri gà</b>
<b>Tráng miệng</b>	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa	Nước chanh dây	Bánh Flan	
<b>Xế chiều</b>		Nui đút lò sốt phomai	Tobboki lắc phomai	Sandwich trứng chiên	Xôi bắp	Bánh bao



UBND PHƯỜNG LONG NGUYỄN  
TRƯỜNG TH - THCS INSCHOOL

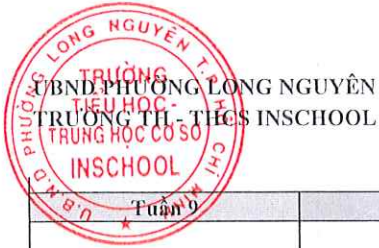
### THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 5		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	
Bữa sáng		Nghỉ lễ	Nghỉ lễ	Xôi xá xíu	Nui nấu tôm thịt	Com chiên dương châu Sữa tươi	
				Sữa tươi tiết trùng TH True Milk hương dâu			
Bữa trưa	Cơm			Com trắng	Com trắng	Com trắng	Ăm thực miền Bắc Bún chả Hà Nội
	Món chính				Thịt kho tàu trứng	Cá diêu hồng file chiên mắm	
	Món phụ					Thịt nướng mật ong	
	Rau				Bắp cải xào tỏi	Rau lang xào tỏi	
	Canh				Canh khoai mỡ thịt băm	Canh đu đủ thịt băm	
Tráng miệng		Trái cây theo mùa	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Sữa chua nha đam			
Xế chiều			Miến xào trứng	Bún gạo thịt băm	Bánh pizza bò băm		

Tuần 6		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bánh mì sandwich thịt Sữa tươi	Hũ tiểu Nam Vang	Com tấm Sữa tươi tiết trùng TH True Milk hương dâu	Mì gà tiềm	Phở xào bò Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Ăm thực Tây Nguyên Gà mẹt Cơm lam muối đậu Soup bắp gà xé
	Món chính	Ba chỉ kho tiêu	Trứng hấp	Thịt xào chua ngọt	Cá lóc chiên	
	Món phụ	Trứng chiên rau củ	Đậu hũ tứ xuyên	Đậu hũ chiên sốt phô mai	Ức gà xé mắm tỏi	
	Rau	Cải ngọt xào	Rau muống xào	Rau củ thập cẩm hấp	Đậu đũa xào	
	Canh	Canh bí đỏ thịt băm	Canh mây thịt băm	Canh bí xanh thịt băm	Canh cải xanh thịt băm	
Tráng miệng	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa	Nước chanh dây	Rau câu dừa	
Xế chiều		Miến xào gà	Nui xoắn nấu bò băm	Mì trứng nấu thịt băm	Bánh canh chả cá	Bánh mì tươi chà bông

Tuần 7		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bánh đa cua Hải Phòng Sữa tươi	Lagu gà + Bánh mì	Hũ tiểu khô Sữa tươi tiết trùng TH True Milk hương dâu	Bánh canh Tráng Bàng	Xôi mặn Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Ăm thực miền Trung Bún nem nướng lụi
	Món chính	Thịt heo kho thơm	Bò xào sả	Gà hấp mắm nhĩ	Cá diêu hồng sốt cam	
	Món phụ	Trứng chiên hành lá	Tôm rim mặn	Mọc viên Sốt cà	Thịt cháy tỏi	
	Rau	Su su xào tỏi	Rau lang xào tỏi	Mướp hương xào	Cải thìa xào dầu hào	
	Canh	Canh bầu nấu tôm	Canh rau củ thịt băm	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh rau ngót thịt băm	
Tráng miệng	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa	Nước chanh dây	Sữa chua trái cây	
Xế chiều		Nui xào rau củ lúc lắc	Miến gà	Sandwich bơ đậu phộng	Cháo thịt băm rau củ	Pizza bò phô mai

Tuần 8		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
Bữa sáng		Bún bò Huế Sữa tươi	Mì xào Singapore	Bánh canh gà xé cải thảo Sữa tươi tiết trùng TH True Milk hương dâu	Hũ tiểu trộn khô xá xíu	Com tấm Sài Gòn Sữa tươi
Bữa trưa	Cơm	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Com trắng	Ăm thực Pháp Bourguignon- Bò Hầm + Bánh mì Baguette Khoai tây chiên lức phomai
	Món chính	cốt lết rim me	Bò lúc lắc	Tôm, thịt ba chỉ khìa nước dừa	Cá cơm rim mắm tỏi	
	Món phụ	Ức gà cháy tỏi	Trứng chiên rau củ	Đậu hũ non om tương	Mọc sốt cà chua	
	Rau	Cải thìa xào dầu hào	Khoai tây chiên giòn	Su su xào tỏi	Súp lơ hấp	
	Canh	Canh rau má nấu thịt	Canh mồng tơi mướp	Canh khoai tím thịt băm	Canh cải xoong	
Tráng miệng	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa	Nước chanh dây	Sữa chua Nha đam	
Xế chiều		Soup cua nấm	Nui thịt băm trứng cút	Bánh bao	Bún gạo nấu thịt rau củ	Bánh bông lan tươi



## THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tuần 9		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Hamburger thịt nướng Sữa tươi	Bánh canh cá lóc	Nui xào tôm thịt Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk hương dâu	Hủ tiếu bò viên	Xôi xá xíu Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	<b>Ăm thực Trung Hoa Mì Việt tiềm</b>
	<b>Món chính</b>	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà chua	Tôm rang muối	Gà chiên nước mắm	Cá diêu hồng chiên giòn	
	<b>Món phụ</b>	Trứng chiên cà rốt	Thịt áp chảo	Cà tím um thịt mỡ hành	Thịt kho quẹt	
	<b>Rau</b>	Cải thảo xào tỏi	Bắp sù xào tỏi	Rau củ hấp	Rau củ quả hấp	
	<b>Canh</b>	Canh bí xanh nấu thịt băm	Canh xả lách xoong thịt băm	Canh bắp sù thịt băm	Canh bí đỏ thịt băm	
<b>Tráng miệng</b>	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa	Nước chanh dây	Chè đậu đỏ	
<b>Xế chiều</b>	Miến trộn	Cơm trộn rong biển	Mì Ý	Mì tương đen	Bánh nhân bơ sữa	
Tuần 10		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Hủ tiếu trộn Sữa tươi	Bún mọc	Bánh hỏi heo quay Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk hương dâu	Bún thang	Bánh ướt thịt nướng chả lụa Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	<b>Ăm thực Nam Bộ Cơm gà xối mỡ + canh rau củ nầm</b>
	<b>Món chính</b>	Thịt heo chiên sốt Thái	Thịt xào sa tế	Gà chiên bơ	Cá chẻm phile sốt chanh dây	
	<b>Món phụ</b>	Đậu hũ chiên sả	Trứng chiên thịt băm	Thịt heo sốt cam	Thịt ram ngũ vị hương	
	<b>Rau</b>	Rau củ xào chua ngọt	Susu xào tỏi	Rau củ thập cẩm xào	Cải thìa hấp	
	<b>Canh</b>	Canh khoai môn	Canh rau củ thịt băm	Canh gà lá giang	Canh đu đủ	
<b>Tráng miệng</b>	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa: Lê	Nước chanh dây	Dưa hấu	
<b>Xế chiều</b>	Bánh bao	Mì trộn	Bún gạo mọc thịt băm	Cơm cuộn	Bánh giò	
Tuần 11		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Cơm chiên xúc xích Sữa tươi	Mì Quảng	Bún chà giò Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk hương dâu	Bánh canh chả cá	Bánh mì sandwich kẹp thịt Sữa tươi
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	<b>Bún nem Nha Trang</b>
	<b>Món chính</b>	Thịt nạc ram mặn	Vịt kho gừng	Gà sốt xì muối	Chả cá thác lác chiên	
	<b>Món phụ</b>	Tôm sốt bơ tỏi	Đậu hũ cháy sả	Trứng cuộn	Thịt heo sốt tiêu đen	
	<b>Rau</b>	Mướp hương xào	Cải ngọt xào dầu hào	Rau củ luộc	Cải thìa xào tỏi	
	<b>Canh</b>	Canh cải bẹ xanh thịt băm	Canh bí ngòi nấu tôm	Canh bí đỏ thịt băm	Canh bí đao thịt băm	
<b>Tráng miệng</b>	Nước cam	Sữa chua uống Vinamilk Probi	Trái cây theo mùa; Táo ta	Nước chanh dây	Chè đậu xanh	
<b>Xế chiều</b>	Cháo thịt băm + cà rốt	Hủ tiếu cà ri	Phở	Mì hoành thánh	Bông lan trứng muối	
Tuần 12		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
<b>Bữa sáng</b>		Phở trộn Sữa tươi	Nui gà rau củ	Cơm chiên tỏi + trứng gà Sữa tươi tiệt trùng TH True Milk hương dâu	Bún gạo xào Singapore	Mì sốt Sữa tươi"
<b>Bữa trưa</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	<b>Ăm Thái Lan Bún Thái</b>
	<b>Món chính</b>	Cốt lết rim mặn ngọt	Cá thu file sốt cà chua	Gà ram mặn	Cá diêu hồng kho tương	
	<b>Món phụ</b>	Đậu hũ tứ xuyên	Thịt cháy tỏi	Xiêu mại sốt cà chua	Gà xào nầm	
	<b>Rau</b>	Cải thìa cà rốt xào dầu hào	Đậu cove xào	Rau củ thập cẩm hấp	Susu xào cà rốt	
	<b>Canh</b>	Canh mồng tơi nấu thịt	Canh rau dền nấu thịt	Canh bầu thịt băm	Canh khoai mỡ	
<b>Tráng miệng</b>	Nước cam	Trái cây: đu đủ	Trái cây theo mùa: Chuối	Nước chanh dây	Xôi xoài	
<b>Xế chiều</b>	Bún gà nấu nầm	Kim pap	Mỳ ý sốt cà chua phô mai	Bánh mì xíu mại	Sandwich mứt dâu	