

THỰC ĐƠN THÁNG 9

TUẦN 2

TUẦN 02	Thứ hai 08.09	Thứ ba 09.09	Thứ tư 10.09	Thứ năm 11.09	Thứ sáu 12.09
SÁNG	Nui nấu thịt nạc	Phở nạm bò viên	Bún mọc chả	Bánh canh cua	Mì hoành thánh xá xíu
TRƯA TRUNG HỌC	Cơm tấm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Phở bò viên
	Sườn non ram ớt chuông	Gà nướng sốt BBQ	Bò xay xào lá quế	Thịt kho trứng	
	Trứng luộc	Tôm chiên giòn	Ba rọi chiên sốt Thái	Phi lê cá chiên tỏi ớt	
	Salad trộn giấm	Cải thìa xào nấm	Đậu đũa xào nấm bào ngư	Rau lang, đậu bắp, bầu	
	Canh súp rau củ	Canh rong biển nấm tuyết	Canh tomyum	Canh chua thơm bạc hà	Chè sương sáo hạt é
	Trái cây	Trái cây	Trái cây	Trái cây	Trái cây
XẾ TRUNG HỌC	Bánh donut chocolate	Bánh canh hải sản	Bánh bông lan matcha	Mì xá xíu trứng luộc	Bánh flan
	Nước cam	Nước mát mía lau	Trà đào	Milo sữa	Trà sữa
TRƯA TIỂU HỌC	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Phở bò viên
	Xiu mại bò sốt cà	Sườn nấu pate đậu	Gà nướng bơ tỏi	Thịt khìa nước dừa	
	Thịt rang mè mật ong	Phi lê cá lóc chiên sả	Trứng chiên nấm thịt	Đậu hũ dồn thịt sốt cà	
	Cải thảo xào nấm	Bông cải, bắp non luộc	Salad cà chua	Cải bắp xào	
	Canh súp rau củ	Canh bắp cải	Canh bí đỏ, khoai môn	Canh bí xanh	Chè sương sáo hạt é
	Trái cây	Trái cây	Trái cây	Trái cây	Trái cây
XẾ TIỂU HỌC	Miến trộn thịt gà	Bánh churros chocolate	Bánh ướt chả	Bánh mì hải sản nướng phô mai	Bánh flan
	Sữa tươi	Nước mát mía lau	Sữa tươi	Milo sữa	Trà sữa