

THỰC ĐƠN THÁNG 10/ 2020

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Ngày				1	2
Xế sáng				Nước ép đào	Giờ nấu ăn
Trưa				Ba rọi ram Cà rốt hấp Canh rong biển Cam	Gà kho Susu hấp Canh bí đỏ Nho
Xế chiều				Há cảo hấp	Bắp luộc
Ngày	5	6	7	8	9
Xế sáng	Nước cam nha đam	Sữa tươi	Nước tắc	Sữa đậu nành	TẬP HUẤN GIÁO VIÊN HỌC SINH NGHỈ
Trưa	Trứng cút kho thịt Bông cải xanh hấp Canh mồng tơi Táo	Cơm trộn Hàn Quốc Canh bắp cải Xoài	Trứng cuộn rau củ Canh bầu Lê	Xúc xích xào rau củ Canh rau ngót Chuối	
Xế chiều	Bánh xu kem	Kem chuối	Khoai lang caramel	Sữa chua	
Ngày	12	13	14	15	16
Xế sáng	Nước ép cam cà rốt	Sữa tươi	Nước ép táo	Sữa chua uống	Giờ nấu ăn
Trưa	Đùi gà lăn bột Susu hấp Canh bắp cải Bưởi	Đậu hũ dồn thịt sốt cà Bông cải xanh hấp Canh trứng đậu hũ non Dưa hấu	Sườn ram Su hào hấp Canh xà lách xoong Xoài	Bò xào rau củ dầu hào Canh bó xôi Thanh long	Bánh canh thịt nạc Chuối
Xế chiều	Sinh tố bơ	Bánh bông lan nho	Gà lăn bột chiên	Bánh flan	Cơm cuộn
Ngày	19	20	21	22	23
Xế sáng	Sữa tươi	Nước ép táo lê	Sữa chua uống	Nước dưa hấu	Giờ nấu ăn
Trưa	Gà rô ti Rau muống xào Canh bí xanh Cam	Bò lúc lắc Rau củ nướng Canh bắp khoai tây Táo	Cơm chiên Dương Châu Canh rong biển Nho	Cá phile hấp xì dầu Bông cải trắng hấp Canh su hào Bưởi	Phở xào kiểu Thái Canh đậu hũ nấu nấm Dưa lưới
Xế chiều	Bánh mì bơ đường	Bánh pateso	Nước gạo sữa	Chả giò	Bánh chuối nướng
Ngày	26	27	28	29	30
Xế sáng	Nước ép đào	Sữa chua uống	Sữa tươi	Trái cây	Giờ nấu ăn
Trưa	Cơm sườn trứng ốp la Đậu cove xào Canh bí đỏ Dưa hấu	Gà chiên nước mắm Cải thìa hấp Canh bắp cải Dưa lưới	Cá phi lê kho Bó xôi xào Canh rau củ Chuối	Bò xào khoai tây Canh xà lách xoong Nho	Mì ramen thịt heo Cam
Xế chiều	Xúc xích nướng	Bánh cua phô mai	Bắp xào	Bánh bao ca dê	Khoai lang chiên

OCTOBER MENU 2020

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Date				1	2
AM snack				Peach juice	Cooking time
Lunch				Stir-fried pork belly Steamed carrot Seaweed soup Orange	Braised chicken Steamed chayote Pumpkin soup Grape
PM snack				Steamed pork dumpling	Boiled corn
Date	5	6	7	8	9
AM snack	Orang and aloe vera juice	Milk	Kumquat juice	Soya milk	P.D DAY NO SCHOOL
Lunch	Braised pork and quail eggs Steamed broccoli Spinach soup Apple	Korean mixed rice Cabbage soup Mango	Fried eggs with vegetable Gourd soup Pear	Stir-fried sausage w/ veggies Katuk soup Banana	
PM snack	Mango smoothies	Banana ice cream	Steamed sweet potatoes	Yogurt	
Date	12	13	14	15	16
AM snack	Orange carrot juice	Milk	Apple juice	Drinking yogurt	Cooking time
Lunch	Fried chicken drumstick Steamed chayote Cabbage soup Pomelo	Pork stuffed tofu in tomato sauce Steamed broccoli Tofu egg soup Watermelon	Braised pork rib Steamed kolrabi Watercress soup Mango	Stir-fried beef w/ veggies Spinach soup Dragon fruit	Pork noodle Banana
PM snack	Avocado smoothies	Sponge cake	Chicken nugget	Caramel cake	Korean rice roll
Date	19	20	21	22	23
AM snack	Milk	Mixed apple and pear juice	Drinking yogurt	Watermelon juice	Cooking time
Lunch	Braised chicken Stir-fried morning glory Wintermelon soup Orange	Stir-fried beef cube Grilled veggies Corn soup Apple	Mixed veggies fried rice Seaweed soup Grape	Steamed fish with soya sace Steamed cauliflower Kohrabi soup Pomelo	Thai style fried noodle Mushroom tofu soup Banana
PM snack	Butter sandwich	Pate chaud	Rice milk	Fried spring roll	Banana cake
Date	26	27	28	29	30
AM snack	Peach juice	Drinking yogurt	Milk	Fruits	Cooking time
Lunch	Grilled pork chop rice Sauteed green bean Pumpkin soup Watermelon	Fried chicken with fish sauce Steamed bok choy Cabbage soup Rock melon	Braise fish Stir-fried spinach Vegetable soup Banana	Stir-fried beef w/ potatoes Watercress soup Grape	Pork ramen Orange
PM snack	Fried sausage	Cheese croissant	Stir-fried corn	Steamed bun	Fried sweet potato