



THỰC ĐƠN CHO TRUNG HỌC CƠ SỞ
MENU FOR SECOND HIGH SCHOOL

Áp Dụng Từ (Ngày 6 Tháng 5 - Ngày 10 Tháng 5 Năm 2024)

Time		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Bữa sáng (7:30)		Bún Chả Chấm (247,3-275,1 kcal) (Bún Tươi , Thịt Lợn, Nước Bún Chả)	Nui Thịt Băm Củ Quả (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Thịt Băm, Nui Ông , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Xôi Gà Quay Hành phi (223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt Gà , Sốt Vịt Quay IQ, Hành Phi)	Bún Riêu Cua Mọc (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương, Cua Đồng, Mọc, Bún Khô , Cà Chua, Rau Mùi, Hành Hoa)	Phở Gà
		Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)	Yakult (52,7 kcal)
Bữa Trưa (11h30)		Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm Chiên Hải Sản (189,1 - 230,5 kcal) (Gạo Bắc Thơm, Tôm non , Mực , Cá Hồi Naury , Cà Rốt, Đậu Cove, Ngô Ngọt)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)
		Bắp Cải Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt)	Khoai Tây Xào Cà Chua (18,3 - 23,2 kcal) (Khoai Tây, Cà Chua, Hành Hoa, Rau Mùi , Nước Hầm Xương)	Rau Củ Luộc (25,7 - 27,2kcal) (Cà Rốt, Ngô Ngọt, Hoa Lợ)		Cải Ngọt Sốt Nấm (20,8 - 22,7 kcal) (Nước Hầm Xương, Cải Ngọt , Nấm Hương, Sốt Nấm)
		Thịt Kho Trứng Cút (110,9 - 135,6kcal) (Trứng Cút, Thịt Heo, Sốt Thịt Kho Tàu)	Thịt Khìa Nước Dừa (107,2 kcal) (Thịt Lợn , Nước Dừa, Sốt IQ)	Trứng Đao Rau Củ (107,2 kcal) (Trứng Gà, Hành Hoa , Cà Rốt)	Bí Đò xào Tỏi (16,2 - 19,1 kcal) (Hoa Lợ, Cà Rốt , Ngô Ngọt)	Cá Hồi Sốt Teri Nhật bản (126,3 - 145,2 kcal) (Cá Hồi Naury , Sốt Teri IQ)
		Nem Cua Bể (103,8 kcal) (Vỏ Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tay, Hành Hoa)	Đùi Cánh Gà Sốt Mắm (151,6 kcal) (Thịt Gà , Sốt Nước Mắm)	Sườn Sốt Chua Ngọt (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ)	Thịt Sốt Xá Xiu (107,2 kcal) (Thịt lợn , Sốt Xá Xiu IQ))	Xúi Mại Sốt Cà Chua (103,2 - 115,4kcal) (Thịt Heo, Sốt Cà Chua , Nước Hầm Xương, Hành Hoa)
		Canh Bí Đò Thịt Bò (15,7 - 20,8 kcal) (Bí Đò , Thịt Bò, Nước Hầm Xương)	Canh Ngao Mồng Tơi (14,2 - 18,4 kcal) (Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hầm Xương)	Canh Củ Quả Thịt Băm (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Cà Rốt , Củ Cải , Bí Xanh , Nấm Hương, Thịt Heo)	Canh Trứng Nấm Hương (15,7 - 18,4 kcal) (Nước Hầm Xương, Trứng Gà , Nấm Kim, Nấm Hương, Cà Rốt , Cà Chua)	Canh Rong Biển Thịt Bò Đậu Hũ Non (16,7 - 18,8 kcal) (Nước Hầm Xương, Rong Biển, Thịt Bò , Đậu Hũ Nhật)
		Dưa Hấu Không Hạt (50,6 - 58,7kcal)	Chuối Tiêu An Toàn (43,4 - 54,1 kcal)	Thanh Long (42,1 - 54,4 kcal)	Xoài Chín	Dưa Hấu Không Hạt (44,2 - 49,9 kcal)
	Bữa Chiều Chính (15:30)		Hoành Thánh Tôm Thịt Chiên	Bánh Sanwich Thịt Nướng Pho Mai (113,7 - 131,2 kcal) (Bánh Gỏi, Thịt Gà Nướng , Dưa Chuột , Pho Mai)	Sữa Chua Hoa Quả Thạch (127,2 kcal) (Sữa Chua , Thạch Iq , Dưa hấu , Thanh Long , dưa lưới xanh)	Pizza Thịt Bò (111,7 - 123,5 kcal) (Đẻ pizza, Thịt bò , Dứa , Sốt Cà Chua , Ngô Ngọt, Nấm Hương)