



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

Áp Dụng Từ (Ngày 22 Tháng 4- Ngày 26 Tháng 4 Năm 2024)

Time		Thứ 2 Monday	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday
Bữa sáng (7:30)		Bún Chả Chấm (247,3-275,1 kcal) (Bún Tươi , Thịt Lợn , Nước Bún Chả)	Bún Thịt Nấu Chua (218,9 - 253,9 kcal) (Nước Hầm Xương , Bún Khô, Thịt Lợn hành hoa , rau mùi, cà chua)	Xôi Gà Nấm Hương (223,1 -277,1 kcal) (Gạo Nếp, Thịt gà , Nấm Hương, Sốt Nấm Hương IQ)	Bò Sốt Vang Chấm Bánh Mi (253,1 -297,1 kcal) (Bánh Mi Thịt Bò , Thịt Lợn , Khoai Tây , Hành Tây, Cà Rốt , Bánh Gỏi)	Phở Gà Nướng (267,5 - 293,1 kcal) (Nước Hầm Xương, Thịt Gà 4, Phở , Hành Hoa, Rau mùi, Mùi Tàu)
		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 (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)	Cơm (120,5-172,1 kcal) (Gạo Nhật)
		Bắp Cải Hấp Mềm (16,8 - 22,7 kcal) (Bắp Cải , Cà Rốt)	Su Hào Xào (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 Lư)	Bí Đò xào Tỏi (16,2 - 19,1 kcal) (Hoa Lư, Cà Rốt , Ngô Ngọt)	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 Trung Ngô Ngọt (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt Lợn , Ngô Ngọt)	Trứng Đáo Rau Củ (107,2 kcal) (Trứng Gà ,Hành Hoa , Cà Rốt)	Cá Hồi Sốt Teri	Chả Nướng IQ (126,3 - 145,2 kcal) (Thịt Lợn, sả , Hành Khô , Tỏi Khô)
		Nem Cua Bể (103,8 kcal) (Vò Bánh Đa, Thịt Lợn, Thịt Cua, Cà Rốt, Hành Tây, Hành Hoa)	Đùi Cánh Gà Chiên Nước Mắm (151,6 kcal) (Thịt Gà , Sốt Mật Ong)	Sườn Sốt Chua Ngọt (101,4 kcal) (Sườn Non , Sốt Chua Ngọt IQ)	Xíu Mại Sốt Cà Chua (125,7 - 148,2 kcal) (Nước Hầm Xương , Thịt Heo , Cà Chua , Rau Mùi , Hành Hoa, Nấm Hương)	Thịt Lợn Sốt Chua Ngọt (125,7 - 148,2 kcal) (Thịt lợn , Sốt Taru IQ)
		Canh Ngao Mồng Tơi (14,2 - 18,4 kcal) (Mồng Tơi , Ngao Trắng , Nước Hầm Xương)	Canh Rau Dền Thịt Bò (14,2 - 18,4 kcal) (Rau Dền , Thịt Bò , 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)	Cam Vàng Úc (39,1 - 42,8 kcal)	Dưa Hấu Không Hạt (50,6 - 58,7kcal)
		Hoành Thánh Chiên (112,5 - 126,1 kcal) (Vò Há Cáo , Thịt Lợn , Hành Hoa, Cà Rốt)	Nui Sốt Bò Băm (112,5 - 126,1 kcal) (Thịt bò , nui ống , sốt bò băm IQ)	Chè Ngô Cốt Dừa	Cơm Nấm Nhật Bản (113,7 - 131,2 kcal) (Gạo Nhật , Lá Rong Biển Khô , củ cải muối , chá cá Hàn Quốc , Trứng gà , Dưa Chuột , Cà Rốt)	Bánh Donut Socola Cốm (127,2 kcal) (Bột Mi , Trứng gà , Socola, Cốm Mầu)