

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 1 TUẦN 1	MONDAY THỨ 2 (06/10)	TUESDAY THỨ 3 (07/10)	WEDNESDAY THỨ 4 (08/10)	THURSDAY THỨ 5 (09/10)	FRIDAY THỨ 6 (10/10)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Crab and pork soup Súp ghẹ thịt heo băm bắp hạt	Fried fish with rice noodles Bánh đa cá phi lê chiên giòn thì là	Meat loaf, pork with macaroni soup Nui nấu mọc, thịt heo	Crab & meat loaf noodles Bún riêu giả cua	Char siu with egg noodles Mì trứng nấu thịt xá xíu
	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Choy sum soup Canh cải ngọt nấu thịt heo băm	Clear spinach, ceylan spinach soup Canh rau dền, mỏng toi nấu cua đồng	Clear pumpkin soup Canh bí đỏ nấu thịt heo băm	Water melon soup Canh bí xanh nấu tôm	Vegetable soup Súp rau củ thịt băm
	Pork ribs "Kinh Đô" style Thịt heo, sườn non Kinh Đô	Chicken drumstick with teriyaki sauce Đùi gà áp chảo Teriyaki	Sauteed beef with sweet & sour sauce Bò xào chua ngọt	Fried egg rolls with vegetable Trứng cuộn hải sản tam sắc	"Hai Nam" rice Cơm gà Hải Nam
	Braised fish with fish sauce Cá basa kho kẹo	Stuffed tofu and pork with tomato sauce Đậu hũ dồn thịt sốt cà	Fish stick & Mayo sauce Cá cắt que chiên xù & Sốt mayo	Stewed pork with vegetable Thịt heo hầm rau củ	Srimmed shrimp and fishcake with tamarin sauce Tôm rim chả cá sốt me
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng
	Boiled pumpkin Bí đỏ hấp	Cauliflower and carrot Bông cải, cà rốt xào	Boiled choy sum Cải ngọt luộc	Sauteed loofa with bean sprout Mướp xào giá	Sauteed cucumber Dưa leo xào cần
	Watermelon Dưa hấu	Guava Ôi	Dragon fruit Thanh long	Banana Chuối cau	Pudding Bánh pudding
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Steamed rice cake Bánh giò	Creamy spaghetti Mì ý jambon sốt kem nấm	Roast chicken sticky rice Xôi gà rô ty	Beef burger Burger bò	Raisin sponge cake Bánh nho dài
	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 2 TUẦN 2	MONDAY THỨ 2 (13/10)	TUESDAY THỨ 3 (14/10)	WEDNESDAY THỨ 4 (15/10)	THURSDAY THỨ 5 (16/10)	FRIDAY THỨ 6 (17/10)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	"Nam Vang" noodles Hủ tiếu Nam Vang	Wonton & pork with yellow noodles Mì trứng nấu hoành thánh thịt băm	Assorted meat with macaroni Nui nấu thập cẩm	Beef noodles Bún bò Huế	Chicken "Pho" Phở gà xé
	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Zucchini soup Canh bí ngòi nấu gà	Clear Katuk soup Canh rau bồ ngót nấu thịt heo băm	Sweet & sour shrimp soup Canh chua nấu tôm	Yam soup with mince pork Canh khoai mỡ nấu thịt heo	Seaweed, pork soup Canh rong biển
	Braised pork with egg Thịt kho trứng	Ginger fish Cá hấp gừng	Braised pork belly and tofu Ba rọi rim đậu hũ	Fish "luc lac" Cá phi lê lúc lắc	Spaghetti bolognese Mỳ ý sốt bolognese
	Chicken with garlic butter sauce Gà rim bơ tỏi	Crispy fried calamari & Cocktail sauce Mực cắt khoanh chiên xù & Cocktail sauce	Omlette Chả trứng hấp bắc thảo	Bangers & mash Xúc xích sốt dầu hào, khoai tây nghiền	Chicken carbonara & Potato wedges Gà sốt kem hành & Khoai tây muối cau chiên
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng
	Boiled green bean Đậu cove luộc	Sauteed chayote with carrots Su su, cà rốt xào	Boiled Cauliflower and carrot Bông cải, cà rốt luộc	Sauteed choy sum Cải ngọt xào	Sweet corn and peas Bắp hạt và đậu hòa lan
	Dragon fruit Thanh long	Jelly sweet soup Chè sương sáo, hạt é (ít đá)	Watermelon Dưa hấu	Rockmelon Dưa lưới	Jelly Yoghurt Rau câu sữa chua
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Fine rice vermicelli noodles with pan - fired pork Bánh hủi thịt áp chảo	Japchea Miến trộn kiểu Hàn (bò, trứng)	Kimbap Cơm cuộn (trứng, jambon)	Corn flakes & Milk Ngũ cốc bắp & Sữa tươi	Pork floss bun Bánh mì chà bông kẹp
	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor	Fresh Milk Sữa tươi Anchor

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 3 TUẦN 3	MONDAY THỨ 2 (20/10)	TUESDAY THỨ 3 (21/10)	WEDNESDAY THỨ 4 (22/10)	THURSDAY THỨ 5 (23/10)	FRIDAY THỨ 6 (24/10)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	"Thai" noodles Bún Thái	Roast chicken with rice noodles Miến gà hầm nấm	Pork and mushroom soup Súp thịt băm nấm tuyết	Assorted "Quang" noodles Mì Quảng (heo, cá, trứng cút)	Fish rice noodles Bánh canh bột gạo nấu cá lóc
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Clear wintermelon soup Canh bí xanh nấu tôm	Clear spinach, ceylan spinach soup Canh rau dền mỏng tỏi nấu thịt băm	Clear chayote, carrot soup Canh su su, cà rốt nấu tôm	Choy sum soup Canh cải ngọt nấu gà	Pumpkin pork soup Canh bí đỏ thịt băm
	Chicken drumstick with honey sauce Đùi gà áp chảo sốt mật ong	Stewed beef with pate Thịt bò hầm pate	Crab stick omlette Trứng cuộn thanh cua	Pork with teriyaki sauce Thịt heo sốt teriyaki	Roast chicken with yellow noodle Mì gà tiềm
	Pork and tofu with mushroom sauce Đậu hũ sốt thịt băm nấm	Steamed fish with soy sauce Cá hấp xì dầu	Steamed fish with soy bean Cá chưng tương	Braised cold cuts with soy sauce Chả lụa kho nước tương	Pork with coconut sauce Thịt heo khía nước dừa
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng
	Morning glory Rau muống xào tỏi	Boiled bok choy Cải thìa luộc	Sauteed green bean Đậu cove xào	Zucchini Bí ngòi hấp	Choysum Cải ngọt xào
	Dragon fruit Thanh long	Watermelon Dưa hấu	Green beans sweet soup Chè đậu xanh (ít đá)	Yakult Sữa chua uống Yakult	Flan cake Bánh flan
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Hot dog Hot dog cá ngừ bắp hạt	Sticky rice Xôi mặn	Chicken mayo burger Burger kẹp gà xé sốt mayonnaise	Sauteed noodles "Singapore style" Bún gạo xào Singapore	Steamed pork buns Bánh bao
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 4 TUẦN 4	MONDAY THỨ 2 (27/10)	TUESDAY THỨ 3 (28/10)	WEDNESDAY THỨ 4 (29/10)	THURSDAY THỨ 5 (30/10)	FRIDAY THỨ 6 (31/10)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Assorted with rice noodle soup Bún gạo nấu thập cẩm	Beef "Pho" noodles Phở bò	Chicken and quail egg noodles Hủ tiếu gà, trứng cút	Fish with vermicelli noodles Bún cá Nha Trang	Meat loaf, pork noodles Bánh canh thịt heo, mọc
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>
LUNCH <i>Bữa trưa</i> 11:15 AM	Clear cabbage soup Canh cải thảo nấu tôm	Clear pumpkin soup Canh bí đỏ nấu thịt heo băm	Clear tungho soup Canh rau tần ô nấu tôm	Vegetable soup Canh cải bó xôi nấu thịt heo băm	BUFFET
	Grilled chicken with BBQ sauce Gà giòn sốt BBQ	Braised fish with tomato sauce Cá phi lê kho cà	Stewed pork rib with beans and vegetables Thịt heo sườn non nấu đậu	Steamed chicken with fish sauce Đùi gà hấp mắm nhĩ	
	Sautee pork with lemongrass Thịt heo xào sả	Sweet and sour pork Cốt lết ram mặn ngọt	Fish cake with sweet tomato sauce Chả cá thác lác sốt chua ngọt	Braised pork with coconut sauce Trứng cút kho nước dừa	
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	
	Sauteed green beans Đậu cove xào	Red spinach Rau dền luộc	Sauteed chayote with carrots Su su, cà rốt xào	Steamed cabbage Bắp cải luộc	
	Banana Chuối cau	Vietnamese mixed sweet soup Chè bà ba (ít đá)	Dragon fruit Thanh long	Watermelon Dưa hấu	
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Pork spaghetti Mì ý sốt thịt băm	Ham & cheese sandwich Bánh mì sandwich jambon phô mai lát	Topokki Bánh gạo Hàn Quốc	Dimsum Há cảo hấp	Muffin Bánh muffin
	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>	Fresh Milk <i>Sữa tươi Anchor</i>