

SECONDARY MENU

THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC

WEEK 1 TUẦN 1	MONDAY THỨ 2 (03/11)	TUESDAY THỨ 3 (04/11)	WEDNESDAY THỨ 4 (05/11)	THURSDAY THỨ 5 (06/11)	FRIDAY THỨ 6 (07/11)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Shrimp, pork with glass noodles Miến nấu tôm thịt	"Quang" noodles Mì Quảng gà	Crab & meat loaf noodles Bún riêu giả cua	Fish with rice noodles Bánh canh bột gạo nấu cá	Pork ball, quail egg maccaroni Nui nấu thịt viên, trứng cút
	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	Clear gourd soup Canh bầu nấu tôm	Yam soup Canh khoai mỡ nấu thịt heo băm	Sweet & sour morning glory soup Canh chua rau muống nấu cá	Clear chive & tofu soup Canh đậu hũ hẹ thịt băm	Radish soup Súp củ cải thịt băm
	Fish with tamarind sauce Cá phi lê chiên sốt me	Chicken with caramel sauce Gà ram mặn	Sauteed beef with onion Bò xào hành tây	Omelet Trứng cuộn phô mai jambon	Braised pork with coconut Thịt heo khía nước dừa
	Simmered shrimp and pork, quail egg Tôm rim thịt, trứng cút nước dừa	Pork ball with oyster sauce Thịt heo viên sốt dầu hào	Fish with sweet & sour sauce Cá phi lê sốt chua ngọt	Sauteed five spices pork Thịt heo xào ngũ vị	Chicken curry & Baguette Cà ri gà & Bánh mì
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng
	Boiled choy sum Cải ngọt luộc	Sauteed loofa with bean sprout Mướp xào giá	Sweetcorn Bắp hạt luộc	Sauteed cabbage Bắp cải xào	Boiled peas and carrot Đậu hà lan và cà rốt luộc
	Watermelon Dưa hấu	Agar soup Chè sương sáo hạt é (ít đá)	Dragon fruit Thanh long đỏ	Banana Chuối	Yogurt Sữa chua
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Kimbap Cơm cuộn (trứng, xúc xích)	Tuna fish hotdog Hot dog kẹp cá ngừ mayo	Steamed rice cake Bánh giò	Wonton pork soup Súp hoành thánh	Pork floss buns Bánh 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 2 TUẦN 2	MONDAY THỨ 2 (10/11)	TUESDAY THỨ 3 (11/11)	WEDNESDAY THỨ 4 (12/11)	THURSDAY THỨ 5 (13/11)	FRIDAY THỨ 6 (14/11)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	"Nam Vang" noodles Hủ tiếu Nam Vang	Chicken "Pho" Phở gà	Charsiu pork with yellow noodle Mì trứng nấu thịt xá xíu	Meatloaf noodles Bún mọc	Rice noodles with fishcake, quail egg Bánh canh bột lọc nấu chả cá, trứng cút
	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	Papaya soup Canh đu đủ nấu thịt băm	Yam soup Canh khoai mỡ nấu cá	Clear winter melon soup Canh bí xanh thịt băm	Sweet & sour soup Canh chua bắp cải nấu tôm	Seaweed and tofu soup Canh rong biển nấu đậu hũ non
	Fried pork with sesame sauce Thịt heo chiên mè nước sốt	Stewed Beef with bean Bò hầm đậu	Braised chicken with ginger Gà kho gừng	Fish nugget with cocktail sauce Cá cắt thanh chiên xù sốt cocktail	Sauteed seafood with sweet and sour sauce Hải sản xào chua ngọt
	Steamed fillet fish with soy bean Cá diêu hồng chưng tương	Braised fish cake with pineapple Chả cá kho thơm	Crispy fried calamari & cocktail sauce Mực chiên xù sốt cocktail	Braised Pork with radish Thịt heo kho củ cải trắng	Chicken spaghetti Mì ý bơ tỏi & Gà áp chảo sốt teriyaki
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng
	Boiled bok choy Cải thìa luộc	Sauteed cabbage Bắp cải xào	Boiled chayote Su su luộc	Sauteed cabbage and carrot Cải thảo cà rốt xào	Steamed cauliflower Bông cải hấp
	Dragon fruit Thanh long	Watermelon Đưa hấu	Papaya Đu đủ	Yoghurt Sữa chua	Caramel flan Bánh flan
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Pork pasta & Egg Nui sốt thịt băm & Trứng ốp la	Fruits & Yogurt Sữa chua & Trái cây	Crab and chicken soup Súp ghẹ, thịt gà bắp hạt	Corndog, French fries Corndog, khoai tây chiên	Muffin Bánh muffin
	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 (17/11)	TUESDAY THỨ 3 (18/11)	WEDNESDAY THỨ 4 (19/11)	THURSDAY THỨ 5 (20/11)	FRIDAY THỨ 6 (21/11)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Fish with rice noodles Bún cá Nha Trang	Chicken with macaroni soup Nui nấu gà	Vietnamese Noodle Soup Bánh đa giò cua		Assorted meats with rice noodles Bún gạo nấu thập cẩm
	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	Clear potato, carrot soup Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt băm	Sweet & sour soup Canh chua bạc hà nấu tôm	Clear pumpkin soup Canh bí đỏ nấu gà		Clear chayote, carrot soup Canh su su, cà rốt thịt băm
	Fish nuggets Cá chiên xù	Braised pork with pepper Thịt heo kho tiêu	Beef omelette Trứng cuộn bò băm		Pan-fried fish with apple sauce Cá phi lê áp chảo sốt táo
	Stuffed tofu and pork with tomato sauce Đậu hũ dồn thịt sốt cà	Chicken with honey sauce Gà viên sốt mật ong	Braised pork chop with Hoisin sauce Cốt lết sốt Hoisin		Yangzhou fried rice Cơm chiên Dương Châu
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng		Steamed rice Cơm trắng
	Morning glory Rau muống xào tỏi	Boiled sponge gourd Bầu luộc	Sauteed choy sum Cải ngọt xào		Boiled cabbage Bắp cải luộc
	Banana Chuối	Dragon fruit Thanh long đỏ	Rockmelon Dưa lưới		Pudding Bánh pudding
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Tokpokki Bánh gạo chả cá	Roty chicken sticky rice Xôi gà xé rô ti	Pan-fried pork with fine rice vermicelli Bánh hời thịt áp chảo		Pork bread Bánh mì lưới thịt băm
	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 4 TUẦN 4	MONDAY THỨ 2 (24/11)	TUESDAY THỨ 3 (25/11)	WEDNESDAY THỨ 4 (26/11)	THURSDAY THỨ 5 (27/11)	FRIDAY THỨ 6 (28/11)
BREAKFAST <i>Bữa sáng</i> 7:30 AM	Vietnamese Noodle Soup Canh bún	Fish noodle Bánh canh nấu cá phi lê, trứng cút	"Hue" noodles Bún bò Huế	Roast chicken with yellow noodles Mì gà tiềm	"Thang" noodles Bún thang
	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	Clear red spinach soup Canh rau dền, mướp nấu tôm	Clear gourd soup Canh bầu nấu thịt băm	Spinach soup Canh cải bó xôi nấu gà	Sweet & sour soup Canh chua bạc hà nấu cá	BUFFET
	Braised fish with sauce Cá lóc kho hành	Fried chicken with sesame sauce Gà giòn sốt mè	Braised beef with carrot, potato Bò kho cà rốt khoai tây	Meatball with tomato sauce Xiu mại sốt cà	
	Sauteed Pork with onion Thịt heo xào hành tây	Chesse omlette Trứng cuộn phô mai	Braised quail egg with soy sauce Trứng cút kho nước tương	Fish with teriyaki sauce Cá áp chảo sốt Teriyaki	
	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	Steamed rice Cơm trắng	
	Sauteed chayote Su su xào	Steamed cabbage Bắp cải luộc	Sauteed peas and corn Đậu hà lan và bắp xào	Potato cubes Khoai tây chiên	
	Rockmelon Dưa lưới	Vietnamese mixed sweet soup Chè bà ba (ít đá)	Dragon fruit Thanh long đỏ	Banana Chuối	
SUPPER <i>Ăn chiều</i> 14:00 PM	Assorted meats with rice noodles Hủ tiếu mềm xào kiểu Thái	Scrambled egg burger Burger trứng khuấy	Pork soup Súp thịt băm, trứng cút rau củ	Mehico bread Bánh mì Mehico cade phủ bơ sữa	Fruits & Yogurt Sữa chua & Trái cây
	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