



**TRƯỜNG PHỔ THÔNG VIỆT-ÚC HÀ NỘI**

**Vietnam – Australia School, Hanoi**

Khu đô thị Mỹ Đình I – Từ Liêm – Hà Nội

Phone: 84-4 62878889/ 62872869 Fax: 84-4 62872023

E-mail: [info@vashanoi.edu.vn](mailto:info@vashanoi.edu.vn) Website: [www.vashanoi.edu.vn](http://www.vashanoi.edu.vn)

## THỰC ĐƠN NỘI TRÚ - TUẦN LỄ (Áp dụng từ ngày 25/4/2011)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật
<i>Sáng</i>	<i>Phở gà nắm</i>	<i>Cháo sườn</i>	<i>Bún ngan</i>	<i>Phở bò chín</i>	<i>Bún chân giò + mọc</i>	<i>Mỳ trứng</i>	<i>Bánh+sữa</i>
<i>Trưa</i>	<b>THỰC ĐƠN THCS,THPT</b>					<i>Gà xào sả ớt</i>	<i>Bò xào cần tỏi</i>
						<i>Chả lá lốt</i>	<i>Tôm đồng rang</i>
						<i>Đỗ côve luộc</i>	<i>Rau muống luộc</i>
						<i>Canh cải luộc</i>	<i>Lạc+Nước rau luộc</i>
						<i>Com</i>	<i>Com</i>
						<i>Chuối chín</i>	<i>Nước chanh</i>
<i>Tối</i>	<i>Sườn lợn nướng</i>	<i>Gà hấp nắm</i>	<i>Thịt lợn luộc</i>	<i>Trứng ốp la+dưa muối</i>	<i>Bò chiên Thái Lan</i>	<i>Mực chiên bơ</i>	<i>Chả lá lốt</i>
	<i>Chả lợn rim tiêu</i>	<i>Đậu phụ nhồi</i>	<i>Tôm rang lá chanh</i>	<i>Giò chả rim tiêu</i>	<i>Cà tím xào đậu</i>	<i>Thịt lợn nướng</i>	<i>Thịt lợn xào mắm ruốc</i>
	<i>Bắp cải luộc+trứng</i>	<i>Rau muống luộc</i>	<i>Su hào xào</i>	<i>Mực xào cần tỏi</i>	<i>Nộm su su</i>	<i>Bắp cải luộc+trứng</i>	<i>Cải ngọt xào nắm</i>
	<i>Nước canh + lọc</i>	<i>Nước rau đánh chua+cà</i>	<i>Canh đậu phụ</i>	<i>Canh cua nấu canh</i>	<i>Canh ngao hấp</i>	<i>Nước canh cải</i>	<i>Canh khoai tây</i>
	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>
	<i>Dưa hấu</i>	<i>Nước chanh</i>	<i>Chuối chín</i>	<i>Dưa hấu</i>	<i>Nước đậu</i>	<i>Dưa hấu</i>	<i>Dưa hấu</i>



**TRƯỜNG PHỔ THÔNG VIỆT-ÚC HÀ NỘI**

**Vietnam – Australia School, Hanoi**

Khu đô thị Mỹ Đình I – Từ Liêm – Hà Nội

Phone: 84-4 62878889/ 62872869 Fax: 84-4 62872023

E-mail: [info@vashanoi.edu.vn](mailto:info@vashanoi.edu.vn) Website: [www.vashanoi.edu.vn](http://www.vashanoi.edu.vn)

## THỰC ĐƠN NỘI TRÚ - TUẦN CHẴN

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật
<i>Sáng</i>	<i>Bún thang</i>	<i>Phở bò</i>	<i>Xôi ruốc lạp sườn</i>	<i>Bún bò nam bộ</i>	<i>Phở gà nầm</i>	<i>Mỳ tôm trứng</i>	<i>Bánh+sữa</i>
<i>Trưa</i>	<b>THỰC ĐƠN THCS,THPT</b>					<i>Gà hấp muối</i>	<i>Cá tẩm vừng</i>
						<i>Thịt bò viên sốt tiêu</i>	<i>Bà kho sả</i>
						<i>Bắp cải luộc+trứng</i>	<i>Trứng tráng</i>
						<i>Lạc chiên</i>	<i>Su su luộc</i>
						<i>Com</i>	<i>Com</i>
						<i>Chuối chín</i>	<i>Nước chanh leo</i>
<i>Tối</i>	<i>Sườn xào chua ngọt</i>	<i>Tôm rang lá chanh</i>	<i>Trứng tráng</i>	<i>Cá trắm chiên giòn</i>	<i>Chả lá lốt</i>	<i>Sườn xào chua ngọt</i>	<i>Tôm rang lá chanh</i>
	<i>Cá hấp xì dầu</i>	<i>Thịt chân giò luộc</i>	<i>Gà nướng</i>	<i>Thịt lợn kho tàu</i>	<i>Đậu phụ nhồi thịt</i>	<i>Cá hấp xì dầu</i>	<i>Thịt chân giò luộc+nước rau</i>
	<i>Lạc chiên+nước rau luộc</i>	<i>Đậu sốt cà chua+cà</i>	<i>Su su luộc+muối vừng</i>	<i>Cải chíp chần</i>	<i>Bò xào cải ngọt</i>	<i>Lạc chiên+nước rau luộc</i>	<i>Đậu sốt cà chua+cà</i>
	<i>Rau muống luộc</i>	<i>Bắp cải luộc+nước rau</i>	<i>Canh rau dền nấu tôm</i>	<i>Canh khoai tây</i>	<i>Canh rau ngót</i>	<i>Rau muống luộc</i>	<i>Bắp cải luộc</i>
	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>	<i>Com</i>
	<i>Chuối chín</i>	<i>Dưa hấu</i>	<i>Nước đậu</i>	<i>Nước chanh leo</i>	<i>Dưa hấu</i>	<i>Chuối chín</i>	<i>Dưa hấu</i>

Lưu ý: Thực đơn có thể thay đổi