



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 Website: www.vashanoi.edu.vn

THỰC ĐƠN THCS & THPT

STT	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
TUẦN LỄ					
1	<i>Canh trứng cà chua</i>	<i>Trứng thịt kho</i>	<i>Gà kho gừng</i>	<i>Thịt lợn rim tiêu</i>	<i>Thịt bò xào</i>
2	<i>Cải ngọt xào nấm</i>	<i>Su hào xào</i>	<i>Lạc chiên</i>	<i>Đậu tằm hành</i>	<i>Chuối đậu om</i>
3	<i>Salat thập cẩm</i>	<i>Trứng cút kho thịt</i>	<i>Susu xào</i>	<i>Bắp cải xào</i>	<i>Canh</i>
4	<i>Thịt lợn nướng</i>	<i>Mực chiên vàng</i>	<i>Cá viên sốt vang</i>	<i>Súp gà nấm</i>	<i>Khoai tây chiên</i>
5	<i>Gà tẩm vừng chiên</i>	<i>Hành tây chiên</i>	<i>Gà nấm Cary</i>	<i>Bắp cải xào</i>	<i>Hoa lơ xào bò</i>
6	<i>Bò hầm vang đỏ</i>	<i>Xào hạnh nhân</i>	<i>Bò xào</i>	<i>Sườn xào chua ngọt</i>	<i>Thịt lợn hấp</i>
7	<i>Khoai tây xào</i>	<i>Su hào xào</i>	<i>Lạc chiên</i>	<i>Đậu phụ sốt cà chua</i>	<i>Gà xào xá ớt</i>
8	<i>Bánh mì gối</i>	<i>Cơm</i>	<i>Su su xào tỏi</i>	<i>Thịt lợn rang</i>	<i>Chuối đậu om</i>
9	<i>Canh cải nấu thịt</i>	<i>Tráng miện</i>	<i>Cơm</i>	<i>Bê luộc tương gừng</i>	<i>Cơm rang</i>
10	<i>Cơm</i>		<i>Tráng miện</i>	<i>Canh bầu</i>	<i>Canh dưa chua</i>
11	<i>Tráng miện</i>			<i>Cơm</i>	<i>Cơm trắng</i>
12				<i>Tráng miện</i>	<i>Tráng miện</i>
TUẦN CHẤN					
1	<i>Súp gà ngô</i>	<i>Thịt lợn xá xíu</i>	<i>Thịt lợn nướng</i>	<i>Trứng kho thịt</i>	<i>Gà xào hạt điều</i>
2	<i>Gà quay giòn</i>	<i>Trứng đúc thịt</i>	<i>Đậu phụ nhồi sốt cà chua</i>	<i>Bò hấp</i>	<i>Ngô chiên</i>
3	<i>Đậu chiên sốt cà chua</i>	<i>Mực xào</i>	<i>Cải ngọt xào</i>	<i>Gà chiên vừng (giang muối)</i>	<i>Xúc xích đúc nướng</i>
4	<i>Bò viên sốt xá ớt</i>	<i>Lạc chiên mặn</i>	<i>Hành tây chiên</i>	<i>Su su xào tỏi</i>	<i>Mỳ ý sốt bò băm</i>
5	<i>Bắp cải xào</i>	<i>Khoai tây xào</i>	<i>Phở bò hoặc gà</i>	<i>Dưa chua xào bò</i>	<i>Rau muống xào</i>
6	<i>Thịt lợn chiên xù</i>	<i>Nộm xu hào</i>	<i>Cơm trắng</i>		<i>Thịt lợn viên tuyết hoa</i>
7	<i>Cơm trắng</i>	<i>Cơm trắng</i>	<i>Canh bầu</i>	<i>Cơm trắng</i>	<i>Cơm trắng</i>
8	<i>Canh rau ngót</i>	<i>Canh cua nấu rau</i>	<i>Tráng miện</i>	<i>Canh cải cúc</i>	<i>Canh ngao chua</i>
9	<i>Tráng miện</i>	<i>Tráng miện</i>		<i>Tráng miện</i>	<i>Tráng miện</i>