



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 (Áp dụng từ ngày 25/4/2011)

| | THỨ 2 | THỨ 3 | THỨ 4 | THỨ 5 | THỨ 6 |
|------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|
| TUẦN LỄ | | | | | |
| 1 | Gà quay giòn | Chả lá lốt | Gà Cary thái | Nem rán | Sườn xào chua ngọt |
| 2 | Cá tẩm vừng chiên | Đậu phụ chiên xù | Mực tươi nướng | Chả miếng | Bò om sốt tiêu |
| 3 | Nộm củ đậu | Cá sốt cà chua | Khoai lệ phổ | Tôm rang thịt | Gà hấp muối |
| 4 | Bò om sốt nâu | Thịt chân giò luộc | Mỳ xào bò | Đậu phụ chiên | Su su luộc + muối vừng |
| 5 | Bánh mỳ gối | Cải ngọt xào nấm | Bắp cải xào | Bánh thảo chiên | Hoa lơ xào |
| 6 | Đỗ luộc | Lạc chiên | Dưa muối | Bún | Khoai tây chiên |
| 7 | Canh ngao cải ngọt | Canh cải cúc thịt băm | Canh bí nấu tôm | Canh rau ngót | Canh chua ngao |
| 8 | Cơm | Cơm | Cơm | Cơm | Cơm |
| 9 | Chuối chín | Chè bà ba | Nước chanh leo | Nước đậu | Dưa hấu |
| TUẦN CHẤN | | | | | |
| 1 | Thịt kho tàu | Trứng ốp la | Tôm rang thịt | Thịt bò bao xả | Khoai tây chiên |
| 2 | Gà chiên xả ớt | Chả cốm | Gà tẩm carry nướng | Khoai tây xào | Xúc xích nướng |
| 3 | Thịt bò nướng | Thịt bò om tiêu | Đậu phụ sốt cà chua | Mực hấp sốt Kik | Gà xào bột mì |
| 4 | Bắp cải xào | Cá tẩm vừng chiên | Cải ngọt xào nấm | Trứng chim cút kho | Thịt chân giò luộc |
| 5 | Salat dưa chuột | Cải thảo xào tỏi | Lạc chiên | Nộm đu đủ bò khô | Mỳ Ý sốt bò băm |
| 6 | Su su luộc + muối vừng | Cải xoong xào bò | Thịt lợn luộc | Hành tây chiên | Rau muống xào |
| 7 | Canh hén nấu bầu | Súp gà nấm | Sườn nấu chua | Canh cải cúc thịt băm | Canh bí nấu tôm |
| 8 | Cơm | Canh cua nấu rau+ Cơm | Cơm | Cơm | Cơm |
| 9 | Nước đậu | Dưa hấu | Nước chanh | Thạch hoa quả | Chè đỗ đen |

Lưu ý: Thực đơn có thể thay đổi