HỆ THỐNG TRƯỜNG PATHWAY TUỆ ĐỨC

VĂN PHÒNG PATHWAY TUỆ ĐỨC TRUNG TÂM – PHÒNG BÁN TRÚ
Số 280-A18 Lương Định Của, P. An Phú, TP. Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh
1900 6462 www.pathway.edu.vn fb.com/HethongtruongTueDuc

# THỰC ĐƠN CHAY KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 8/2025

## TUẦN 1: Từ ngày 04/8/2025 - 08/8/2025

| BỮA ĂN \ THỨ - NGÀY | | Thứ 2<br>04/8 | Thứ 3<br>05/8 | Thứ 4<br>06/8 | Thứ 5<br>07/8 | Thứ 6<br>08/8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **BỮA SÁNG** | | Hoành thánh rau củ<br>Bánh bao chay thập cẩm | Bánh ướt | Bún gạo xào | Mì tươi rau nấm | Hũ tiếu khô Gia Lai |
| **BỮA PHỤ** | | Nho Mỹ | Thanh long | Dưa lê | Chuối cau | Quýt ngọt |
| **BỮA TRƯA** | **Cơm** | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng |
| | **Mặn** | Trứng ốp la kho quẹt<br>Nấm rơm kho rau củ | Xíu mại trứng cút sốt cà chua | Trứng chiên rau củ | Khoai tây nghiền chiên giòn | Nấm kim châm cuộn rong biển chiên giòn |
| | **Canh** | Canh rong biển đậu hũ non | Canh bí đỏ | Canh chua Nam Bộ | Canh bí xanh | Canh cải nhún |
| | **Rau** | Su su xào tỏi | Cải ngồng luộc | Bắp cải, đậu bắp luộc chấm sốt mè rang | Cải ngọt luộc | Đậu cove xào cà rốt |
| | **Tráng miệng** | Sâm bổ lượng | Nước đậu đỏ | Nước sâm mía lau | Nước cam tươi | Nước chanh dây |
| **BỮA XẾ** | | Hũ tiếu chay | Nui nấu đậu hũ | Bún Huế | Xôi gấc | Bánh mì mặt trăng kem trứng sữa nướng |
| | | Bánh pudding | Nước tắc đường phèn | Nước hạt sen nha đam | Sữa tươi | Yakult |

# THỰC ĐƠN CHAY KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 8/2025

## TUẦN 2: Từ ngày 11/8/2025 - 15/8/2025

| BỮA ĂN \ THỨ - NGÀY | | Thứ 2<br>11/8 | Thứ 3<br>12/8 | Thứ 4<br>13/8 | Thứ 5<br>14/8 | Thứ 6<br>15/8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **BỮA SÁNG** | | Cháo ngũ hạt<br>Bánh đa trộn khô | Xôi đậu xanh – trứng cút | Cơm tấm trứng ốp la | Bún đậu hũ nấm | Mỳ Ý |
| **BỮA PHỤ** | | Cam vàng | Dưa hấu | Mận | Dưa lưới | Chuối sứ |
| **BỮA TRƯA** | **Cơm** | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm vàng |
| | **Mặn** | Trứng bát cà chua<br>Đậu hũ khuôn chiên nước tương | Nấm đùi gà kho<br>ớt chuông xanh, đỏ | Trứng chiên rau củ. | Đậu hũ nhồi chiên tỏi | Mì căn xé sợi chiên giòn kho sả |
| | **Canh** | Canh chua nấm kim châm | Canh bầu | Canh mồng tơi, mướp | Canh đu đủ | Canh rong biển đậu hũ non |
| | **Rau** | Bí ngòi xào | Cải ngồng luộc | Bông cải trắng luộc | Rau chân vịt trộn xì dầu | Dưa leo |
| | **Tráng miệng** | Nước tắc hạt chia | Sữa đậu xanh | Nước chanh dây | Nước sâm bông cúc | Nước cam mật ong |
| **BỮA XẾ** | | Bún Thái chay | Mì Quảng | Bánh canh | Nui rau củ | Bánh bí đỏ cuộn kem phomai |
| | | Bánh flan | Trà đào | Yakult | Sữa tươi | Sữa chua Ánh Hồng |

# THỰC ĐƠN CHAY KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 8/2025
## TUẦN 3: Từ ngày 18/8/2025 - 22/8/2025

| BỮA ĂN \ THỨ - NGÀY | | Thứ 2<br>18/8 | Thứ 3<br>19/8 | Thứ 4<br>20/8 | Thứ 5<br>21/8 | Thứ 6<br>22/8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **BỮA SÁNG** | | Bún riêu chay<br>Mì trứng xào thập cẩm | Hamburger trứng | Hủ tiếu rau củ | Mì xào | Bánh mì trứng |
| **BỮA PHỤ** | | Táo gala | Thanh long | Quýt đường | Chuối cau | Dưa lưới |
| **BỮA TRƯA** | **Cơm** | Cơm hấp đậu Hà Lan | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | **Buffet:**<br>Đậu hủ trứng sốt Hàn Quốc<br>Kimbap Hàn Quốc (Cơm trộn Hàn Quốc)<br>Nấm kim châm chiên giòn sốt Hàn Quốc<br>Salad Hàn Quốc<br>Trà Lê Hàn Quốc |
| | **Mặn** | Đậu hủ chiên sốt hành tỏi<br>Trứng ngâm tương | Rau củ kho hạt sen | Đậu khuôn kho cà rốt, khoai tây | Nấm kho quẹt | |
| | **Canh** | Canh khoai mỡ | Canh soup | Canh chua rau muống | Canh trứng cà chua | |
| | **Rau** | Nấm mèo xào đậu cove, cà rốt | Cải thìa luộc | Bầu non xào | Rau muống xào tỏi | |
| | **Tráng miệng** | Sữa gạo lứt | Nước cam tươi | Nước gạo Hàn Quốc | Sữa hạnh nhân | |
| **BỮA XẾ** | | Ngũ cốc calbee | Bánh đa nấm – đậu hũ | Soup trứng nấm tuyết | Bún rau củ chả nấm | Bánh mì mềm cuộn phomai trứng muối |
| | | Sữa chua Ánh Hồng | Nước sâm mía lau | Nước tắc hạt chia | Bánh pudding | Yakult |

# THỰC ĐƠN CHAY KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 5/2025

## TUẦN 4: Từ ngày 25/8/2025 - 29/8/2025

| BỮA ĂN \ THỨ - NGÀY | | Thứ 2<br>25/8 | Thứ 3<br>26/8 | Thứ 4<br>27/8 | Thứ 5<br>28/8 | Thứ 6<br>29/8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **BỮA SÁNG** | | Bún gạo thập cẩm<br>Hủ tiếu khô Gia Lai | Mì xào chay | Phở trộn khô | Bánh mì Sanwich kẹp trứng | Cháo ngũ hạt |
| **BỮA PHỤ** | | Nho Mỹ | Chuối cau | Dưa lưới | Dưa hấu | Xoài chín |
| **BỮA TRƯA** | **Cơm** | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng | Cơm trắng |
| | **Mặn** | Trứng kho nấm, ớt chuông xanh<br>Khoai tây, cà rốt, su su kho đậu hũ | Rau củ kho | Đậu hũ khuôn kho quẹt | Nấm xào thập cẩm | Trứng ốp la kho quẹt |
| | **Canh** | Canh bí đỏ đậu phộng | Canh cải bó xôi | Canh bầu | Canh rau ngót , mướp | Canh bắp cải |
| | **Rau** | Cải ngọt luộc | Đậu cove xào carot | Cải ngồng luộc | Cải thảo xào | Rau lang luộc |
| | **Tráng miệng** | Nước nhãn nhục hạt sen | Sữa đậu đỏ | Nước cam tươi | Nước sâm mía lau | Nước chanh dây |
| **BỮA XẾ** | | Hoành thánh rau củ | Bún Thái | Bắp xào | Bánh canh | Bánh phomai chữ thập |
| | | Bánh flan | Nước bí đao | Sữa chua Ánh Hồng | Sữa tươi | Yakult |