



THỰC ĐƠN KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 10/2025

TUẦN 1: Từ ngày 29/9/2025-03/10/2025

THỨ - NGÀY		Thứ 2 29/9	Thứ 3 30/9	Thứ 4 01/10	Thứ 5 02/10	Thứ 6 03/10
BỮA ĂN	BỮA SÁNG	Cháo hạt sen, cà rốt Xôi bắp	Bánh ướt thịt băm Phở gà xé rau răm	Bún gạo khô nấu cá Mì xào hải sản ngũ sắc	Bánh hamburger thịt Bánh canh thịt rong biển	Hủ tiếu khô Gia Lai Mì Quảng thịt
	BỮA PHỤ	Táo gala	Chuối cau	Thanh long	Xoài cát chu chín	Dưa lưới
BỮA TRƯA	Cơm	Cơm hấp rau củ	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Mặn	Nấm rơm kho đậu hũ Trứng hấp	Thịt kho mặn ngọt	Cá diêu hồng chiên giòn	Gà kho sả	Tôm thịt viên chiên sốt nước mắm
	Canh	Canh cải bó xôi nấu nấm	Canh đu đủ nấu thịt bò	Canh cải ngọt nấu tôm	Canh khoai mỡ nấu thịt băm	Canh tần ô nấu cá thác lác
	Rau	Bí ngòi xào tỏi	Rau dền luộc	Bông cải trắng sốt dầu hào	Rau lang xào tỏi	Bầu non luộc
	Tráng miệng	Sâm bổ lượng	Yakult	Nước nha đam hạt chia	Trà tắc	Nước hạt sen
BỮA XẾ		Bún riêu chay	Hoành thánh tôm thịt	Bánh đa thịt băm	Nui hải sản	Ngũ cốc calbee
		Bánh pudding	Sữa gạo lứt - mè đen	Nước cam tươi	Nước sâm mía lau	Sữa chua Ánh Hồng



THỰC ĐƠN KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 10/2025

TUẦN 2: Từ ngày 06/10/2025-10/10/2025

THỨ - NGÀY		Thứ 2 06/10	Thứ 3 07/10	Thứ 4 08/10	Thứ 5 9/10	Thứ 6 10/10
BỮA ĂN						
BỮA SÁNG		Bún kèn rau củ Phở trộn rau củ	Mì vịt tiềm Bún thịt nướng	Xôi thịt xá xíu Bánh canh tôm thịt	Cháo yến mạch ức gà Bánh mì chả cá	Hoành thánh nấu mọc Bánh đa xào tôm thịt
BỮA PHỤ		Nho ngọt	Táo Mỹ	Chuối sứ	Đủ đủ chín	Dưa hấu
Tôm thịt BỮA TRƯA	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Mặn	Trứng chiên nấm, ớt chuông đỏ, đậu cove Nấm kho	Thịt bò hầm khoai tây – cà rốt	Cá thu kho thịt ba rọi	Vịt kho gừng	Nạc dăm áp chảo
	Canh	Canh mồng tơi, mướp, nấm	Canh chua nấu thịt gà	Canh cải bó xôi tôm	Canh súp lơ nấu mọc	Canh rau đay nấu tôm
	Rau	Đậu bắp luộc chấm mè rang	Cải thìa luộc	Củ sắn xào	Cải ngồng xào tỏi	Bí xanh luộc
	Tráng miệng	Nước nhãn nhục, táo đỏ đường phèn	Nước đậu xanh lá dứa	Nước bí đao hạt chia	Nước cam tươi	Nước atiso đỏ
BỮA XẾ		Canh bún	Nui nấu thịt băm	Bún Thái	Phở bò	Bánh mì bơ tỏi
		Bánh flan	Nước chanh dây	Yakult	Sữa tươi	Sữa TH trái cây



THỰC ĐƠN KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 10/2025

TUẦN 3: Từ ngày 13/10/2025-17/10/2025

THỨ - NGÀY		Thứ 2 13/10	Thứ 3 14/10	Thứ 4 15/10	Thứ 5 16/10	Thứ 6 17/10
BỮA ĂN	BỮA SÁNG	Bún mọc chay Bánh mì Sandwich kẹp trứng	Mì trứng thịt Bánh ướt thịt xá xíu	Mì Quảng tôm thịt Phở khô Gia Lai	Bún gạo xào Singapore Bánh canh giò heo rút xương	Xôi thịt – trứng cút Phở gà
	BỮA PHỤ	Dưa lưới	Cam vàng	Thanh long	Táo Mỹ	Quýt ngọt
BỮA TRƯA	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng	Bò kho - bánh mì	Cơm trắng	Buffet: Thịt viên chiên xù Bắp luộc Cơm trộn rong biển Soup thịt trứng cút Khoai lang chiên rắc mè Trà đào
	Mặn	Đậu hũ tứ xuyên Nấm đùi gà kho đậu cove	Cá lóc kho tộ		Cốt lếch rim mật ong	
	Canh	Canh bí đỏ đậu phộng	Canh rau ngót, mướp nấu bò bằm		Canh bí đao nấu thịt	
	Rau	Cải thìa xào	Cà rốt xào giá nấm mèo		Cải ngồng luộc	
	Tráng miệng	Nước cocktail	Nước đậu đỏ đường phèn		Sữa gạo rang Hàn Quốc	
BỮA XE		Nui nấu rau củ	Hủ tiếu Nam Vang	Hoành thánh tôm thịt	Soup tôm, thịt trứng cút.	Bánh tiêu phủ dừa sấy nhân kem
		Bánh flan	Sữa tươi	Nước bí đao hạt chia	Nước hạt sen lá dứa	Sữa chua Ánh Hồng



THỰC ĐƠN KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 10/2025

TUẦN 4: Từ ngày 20/10/2025-24/10/2025

THỨ - NGÀY		Thứ 2 20/10	Thứ 3 21/10	Thứ 4 22/10	Thứ 5 23/10	Thứ 6 24/10
BỮA ĂN						
BỮA SÁNG		Bún gạo xào bắp cải Canh bún	Mì spaghetti Nui chữ c nấu thịt băm	Phở bò Bánh bao thập cẩm	Bánh mì heo quay Bún mọc	Bánh canh cá lóc Mì Quảng trộn thịt
BỮA PHỤ		Nho đen	Dưa hấu	Chuối cau	Dưa lưới	Mận
BỮA TRƯA	Cơm	Cơm hấp đậu Hà Lan	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Mặn	Trứng ốp la kho quẹt Bông cải xanh xào nấm	Cá diêu hồng chiên xù	Sườn non rim thơm	Bò nấu lagu	Tôm rim thịt rắc mè
	Canh	Canh rong biển	Cải bó xôi thịt băm	Canh bầu non thịt	Canh rau mồng tơi, mướp cá thác lác	Canh khoai từ thịt
	Rau	Salad Nga	Bông cải trắng luộc	Cải ngọt luộc	Bí ngòi hấp	Rau muống xào tỏi
	Tráng miệng	Chè nhãn nhục hạt sen	Nước la hán quả , hạt chia	Nước cam mật ong	Nước nha đam hạt sen	Trà atiso đỏ
BỮA XẾ		Hoành thánh nấm rơm	Cháo vịt đậu xanh	Bắp xào tôm, tóp mỡ hành lá	Xôi gấc – gà xé	Bánh mì mềm hạnh nhân cượn nhân táo
		Bánh pudding	Sữa TH trái cây	Bánh flan	Nước chanh dây	Yakult



THỰC ĐƠN KHỐI TIỂU HỌC HỆ THỐNG THÁNG 10/2025

TUẦN 5: Từ ngày 27/10/2025-31/10/2025

THỨ - NGÀY		Thứ 2 27/10	Thứ 3 28/10	Thứ 4 29/10	Thứ 5 30/10	Thứ 6 31/10
BỮA SÁNG		Ngũ cốc koko -sữa tươi Bún lẫu nấm	Xôi gà xé Bánh đa tôm thịt	Bún thịt nướng chả giò Hủ tiếu mọc	Mì xá xíu Bánh ướt thịt băm	Bún bò Huế Hủ tiếu khô Gia Lai
	BỮA PHỤ	Nho Mỹ	Xoài chín	Dưa hấu	Chuối cau	Thanh long đỏ
BỮA TRƯA	Cơm	Cơm chiên tỏi	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	Mặn	Đậu hũ sốt tỏi Nấm đùi gà xào ớt chuông	Đùi gà sốt mật ong	Cá lóc kho tộ	Thịt kho trứng nước dừa	Sườn non rim thơm
	Canh	Canh trứng cà chua	Canh soup thịt băm	Canh rau ngót, mướp nấu thịt băm	Canh khoai mỡ nấu tôm	Canh chua thịt gà
	Rau	Đậu cove luộc	Cải ngọt xào	Bông cải trắng luộc	Cải bó xôi xào tỏi	Su hào hấp
	Tráng miệng	Nước đậu đen lá dứa đường phèn	Nước dứa nấu đường phèn	Nước sâm bông cúc	Yakult	Nước chanh sả
BỮA XE		Hủ tiếu thập cẩm	Mì vịt tiềm	Hoành thánh tôm thịt	Bắp xào tôm, tốp mỡ hành lá	Bánh mì sữa Hokkaido
		Bánh flan	Nước tắc đường phèn	Bánh pudding	Nước nha đam hạt chia	Sữa chua Ánh Hồng