



## THỰC ĐƠN CHAY 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
<b>BỮA ĂN</b>	<b>BỮA SÁNG</b>	Cháo hạt sen, cà rốt Xôi bắp	Bánh ướt Phở chay	Bún lẫu nấm Mì xào tam tơ	Hamburger trứng Bánh canh cà rốt, nấm	Hủ tiếu khô Mì Quảng
	<b>BỮA PHỤ</b>	Táo gala	Chuối cau	Thanh long	Xoài cát chu chín	Dưa lưới
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Cơm</b>	Cơm hấp rau củ	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	<b>Mặn</b>	Nấm rơm kho đậu hũ Trứng hấp	Rau củ kho tương	Xíu mại chay trứng cút	Nấn đùi gà xào ớt chuông đỏ	Khoai tây kho nấm
	<b>Canh</b>	Canh cải bó xôi nấu nấm	Canh đu đủ	Canh cải ngọt	Canh khoai mỡ	Canh tần ô
	<b>Rau</b>	Bí ngòi xào tỏi	Rau dền luộc	Bông cải trắng sốt dầu hào	Rau lang xào tỏi	Bầu non luộc
	<b>Tráng miệng</b>	Sâm bổ lượng	Yakult	Nước nha đam hạt chia	Trà tắc	Nước hạt sen
<b>BỮA XẾ</b>		Bún riêu chay	Hoành thánh rau củ	Bánh đa tàu hũ ky	Nui rau củ	Ngũ cốc calbee
		Bánh pudding	Sữa gạo lứt - mè đen	Nước cam tươi	Nước sâm mía lau	Sữa chua Ánh Hồng



## THỰC ĐƠN CHAY 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 09/10	Thứ 6 10/10
<b>BỮA ĂN</b>						
<b>BỮA SÁNG</b>		Bún kèn rau củ Phở trộn rau củ	Mì nấu đậu Hà Lan Bún chả giò chay	Xôi đậu Bánh canh rau củ	Cháo yến mạch nấm đông cô Bánh mì trứng ốp la	Hoành thánh Bánh đa xào chay
<b>BỮA PHỤ</b>		Nho ngọt	Táo Mỹ	Chuối sứ	Đủ đủ chín	Dưa hấu
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	<b>Mặn</b>	Trứng chiên nấm, ớt chuông đỏ, đậu cove Nấm kho	Đậu hũ lắc	Nấm kim châm chiên giòn	Tàu hũ ky xào keo	Trứng cút sốt chua ngọt
	<b>Canh</b>	Canh mồng tơi, mướp, nấm	Canh chua nấm kim châm	Canh cải bó xôi	Canh súp lơ	Canh rau đay nấu nấm bào ngư
	<b>Rau</b>	Đậu bắp luộc chấm mè rang	Cải thìa luộc	Củ sắn xào	Cải ngồng xào tỏi	Bí xanh luộc
	<b>Tráng miệng</b>	Nước nhãn nhục, táo đỏ đường phèn	Nước đậu xanh lá dứa	Nước bí đao hạt chia	Nước cam tươi	Nước atiso đỏ
<b>BỮA XE</b>		Canh bún	Nui nấu rau củ	Bún Thái	Phở hoa hời	Bánh mì bơ tỏi
		Bánh flan	Nước chanh dây	Yakult	Sữa tươi	Sữa TH trái cây



## THỰC ĐƠN CHAY 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
<b>BỮA SÁNG</b>		Bún mọc chay Bánh mì Sandwich kẹp trứng	Mì trứng Bánh ướt hẹ	Mì Quảng Phở khô Gia Lai	Bún gạo xào chay Bánh canh nấm rau củ	Xôi bắp Phở chay
<b>BỮA PHỤ</b>		Dưa lưới	Cam vàng	Thanh long	Táo Mỹ	Quýt ngọt
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Cơm</b>	Cơm trắng	Cơm trắng	Bò kho chay – bánh mì	Cơm trắng	<b>Buffet:</b> Nấm bào ngư chiên xù Bắp luộc Cơm trộn rong biển Khoai lang chiên rắc mè Trà đào
	<b>Mặn</b>	Đậu hũ tứ xuyên Nấm đùi gà kho đậu cove	Trứng gà sốt me		Rau củ kho	
	<b>Canh</b>	Canh bí đỏ đậu phộng	Canh rau ngót, mướp		Canh bí đao	
	<b>Rau</b>	Cải thìa xào	Cà rốt xào giá nấm mè		Cải ngồng luộc	
	<b>Tráng miệng</b>	Nước cocktail	Nước đậu đỏ đường phèn		Sữa gạo rang Hàn Quốc	
<b>BỮA XẾ</b>		Nui nấu rau củ	Hủ tiếu	Hoành thánh	Soup 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 CHAY 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
<b>BỮA ĂN</b>						
<b>BỮA SÁNG</b>		Bún gạo xào bắp cải Canh bún	Mì ý sốt cà chua Nui nấm rơm	Phở thập cẩm Bánh bao thập cẩm chay	Bánh mì trứng ốp la Bún đậu hũ non	Bánh canh rau củ Mì quảng trộn
<b>BỮA PHỤ</b>		Nho đen	Dưa hấu	Chuối cau	Dưa lưới	Mận
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Cơm</b>	Cơm hấp đậu Hà Lan	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	<b>Mặn</b>	Trứng kho quẹt Bông cải xanh xào nấm đông cô	Đậu hũ non sốt chua ngọt	Rau củ kho thập cẩm	Nấm bào ngư kho trứng	Dừa kho rau củ
	<b>Canh</b>	Canh rong biển	Canh cải bó xôi	Canh bầu	Canh rau mồng tơi nấu mướp	Canh khoai từ
	<b>Rau</b>	Salad Nga	Bông cải trắng luộc	Cải ngọt luộc	Bí ngòi hấp	Rau muống xào tỏi
	<b>Tráng miệng</b>	Chè nhãn nhục hạt sen	Nước la hán quả , hạt chia	Nước cam tươi	Nước nha đam hạt sen	Trà atiso đỏ
<b>BỮA XE</b>		Hoành thánh nấm rơm	Cháo đậu xanh	Bắp xào bơ	Xôi gấc	Bánh mì mềm hạnh nhân cuộn nhân táo
		Bánh pudding	Sữa TH trái cây	Bánh flan	Nước chanh dây	Yakult



## THỰC ĐƠN CHAY 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
<b>BỮA SÁNG</b>		Ngũ cốc koko – sữa tươi Bún lấu nấm	Xôi đậu đỏ Bánh đa rau củ	Bún trộn đậu hũ sốt nước tương Hủ tiếu mọc chay	Mì xá xíu Bánh ướt chả chén chay	Bún Huế Hủ tiếu khô Gia Lai
	<b>BỮA PHỤ</b>	Nho Mỹ	Xoài chín	Dưa hấu	Chuối cau	Thanh long đỏ
<b>BỮA TRƯA</b>	<b>Cơm</b>	Cơm chiên tỏi	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
	<b>Mặn</b>	Đậu hũ sốt tỏi Nấm đùi gà xào ớt chuông	Cà tím kho Chả chén kho keo	Cà chua nhồi thập cẩm	Rau củ kho thập cẩm	Nấm kim châm cuộn rong biển chiên giòn
	<b>Canh</b>	Canh trứng cà chua	Canh soup rau củ	Canh rau ngót, mướp	Canh cải ngọt	Canh chua đậu hũ non
	<b>Rau</b>	Đậu cove luộc	Cải ngọt xào	Bông cải trắng luộc	Cải bó xôi xào tỏi	Su hào hấp
	<b>Tráng miệng</b>	Nước đậu đen lá dứa đường phèn	Nước dừa nấu đường phèn	Nước sâm bông cúc	Yakult	Nước chanh sả
<b>BỮA XE</b>		Hủ tiếu thập cẩm	Mì tiềm chay	Hoành thánh rau củ	Bắp xào bơ	Bánh mì sữa Hokkaido
		Bánh flan	Nước tắc đường phèn	Bánh pudding	Nước nha đam hạt chia	Sữa chua Ánh Hồng

**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](http://www.pathway.edu.vn) 📘 [fb.com/HethongtrungTueDuc](https://fb.com/HethongtrungTueDuc)

