Inspire SCHOOLS
HỆ THỐNG TRƯỜNG KHAI NGUYÊN

RECOGNIZED & ACCREDITED BY
Google for Education Reference School
STEMS Certified



NUTRI HUB
THỰC ĐƠN / MENU

Hà Linh - Khánh Vân - Minh Khuê

👋 **Chào các bạn thân yêu! Đây là sản phẩm từ dự án STEAM 8 của chúng mình. Với sự đồng hành và hướng dẫn từ các thầy cô giáo, các cô bếp cùng các cô chú vận hành, tụi mình đã tạo nên thực đơn này - nơi gói trọn hương vị biển khơi và tâm huyết của những người bạn Vũng Tàu. Chúc các bạn luôn ăn ngon miệng, nạp đầy năng lượng để cùng nhau chinh phục mọi thử thách. Ăn thật chất, học thật nhất nhé!**

"Hello dear friends! This is a product of our STEAM 8 project. Guided by our dedicated teachers, the culinary team, and the operations staff, we created this menu - a blend of ocean flavors and the passion of Vũng Tàu students. Enjoy your meals and stay energized to conquer any challenge. Eat well, study hard!"

Bữa ăn Meals	Thứ 2 Monday 4/5/2026	Thứ 3 Tuesday 5/5/2026	Thứ 4 Wednesday 6/5/2026	Thứ 5 Thursday 7/5/2026	Thứ 6 Friday 8/5/2026
Bữa sáng *Breakfast*	**Bún riêu** *Crab Noodle* 1 tô (450 kcal) **Xôi mặn** *Sticky Rice* 1 chén (500 kcal)	**Bánh canh ghẹ** *Crab Soup* 1 tô (400 kcal) **Nui xào bò** *Beef Macaroni* 1 tô (450 kcal)	**Bún bò Huế** *Beef Noodle* 1 tô (500 kcal) **Bánh mì chả cá** *Fish Banh Mi* 1 ổ (400 kcal)	**Hủ tíu Mỹ Tho** *Noodle Soup* 1 tô (450 kcal) **Bún thịt xào** *Noodle Salad* 1 tô (450 kcal)	**Cơm tấm** *Broken Rice* 1 đĩa (600 kcal)
Bữa trưa *Lunch*	**Cơm trắng** *Rice* 1.5 chén (300 kcal) **Tôm rim thịt** *Caramelized shrimp & pork* 2 muỗng (250 kcal) **Rau cải luộc** *Boiled greens* 1 vá (30 kcal) **Canh rau dền** *Amaranth soup* 1 chén (40 kcal) **Chuối** *Banana* 1 trái (90 kcal) **Tổng: ~710 kcal**	**Cơm trắng** *Rice* 1.5 chén (300 kcal) **Trứng hấp thịt** *Steamed egg with pork* 1 vá (200 kcal) **Cải thảo xào** *Stir-fried cabbage* 1 vá (50 kcal) **Canh bí đao** *Winter melon soup* 1 chén (60 kcal) **Dưa hấu** *Watermelon* 2 miếng (60 kcal) **Tổng: ~670 kcal**	**Cơm trắng** *Rice* 1.5 chén (300 kcal) **Gà chiên mắm** *Fried chicken with fish sauce* 1 miếng (300 kcal) **Giá xào** *Stir-fried bean sprouts* 1 vá (40 kcal) **Canh rong biển** *Seaweed soup* 1 chén (70 kcal) **Trà tắc** *Kumquat tea* 1 ly (80 kcal) **Tổng: ~790 kcal**	**Cơm trắng** *Rice* 1.5 chén (300 kcal) **Bò xào súp lơ** *Stir-fried beef with broccoli* 2 muỗng (220 kcal) **Bắp cải luộc** *Boiled cabbage* 1 vá (30 kcal) **Canh hẹ tàu hủ** *Chive & tofu soup* 1 chén (80 kcal) **Thanh long** *Dragon fruit* 2 miếng (60 kcal) **Tổng: ~720 kcal**	**Bún chả cá** *Fish cake noodle soup* 1 tô (500 kcal) **Dưa lưới** *Cantaloupe* 2 miếng (40 kcal) **Tổng: ~540 kcal**
Bữa xế *Snack*	**Súp thập cẩm** *Mixed Soup* 1 chén (~200 kcal)	**Mì tương đen** *Jajangmyeon* 1 tô (~300 kcal)	**Cơm cuộn** *(Kimbap)* 4 khoanh (~200 kcal)	**Chè bắp** *Corn Pudding* 1 ly (~250 kcal)	**Bánh giò** *Rice Dumpling* 1 cái (~250 kcal)

Góc kiến thức: Bữa ăn cầu vồng 🌈

Bạn có biết: Đĩa thức ăn càng nhiều màu sắc tự nhiên (từ rau củ quả) thì càng cung cấp đa dạng vitamin và khoáng chất. Hãy cùng nhau "ăn cả cầu vồng" các bạn nhé!

"A colorful plate naturally provides a wide range of vitamins and minerals. Let's eat the rainbow together!"

Góc thú vị / Fun Fact! 💡

"Nhai kỹ no lâu, ăn chậm tốt cho dạ dày!" Khi ăn, não bộ cần khoảng 20 phút để nhận tín hiệu "đã no". Việc nhai kỹ giúp tiêu hóa tốt hơn và giữ gìn vóc dáng khỏe mạnh!

"It takes your brain ~20 mins to register fullness. Eating slowly prevents overeating and aids digestion!"