



CÔNG TY TNHH MTV THẬP TOÀN 責任有限公司MTV十全

Điện Thoại 電話: 0274.3595.899/ 0931.532.639

## THỰC ĐƠN ĐÀI BẮC THÁNG 10/2026 - LỚP TIỂU HỌC (Lớp 1 -> Lớp 5)

10月菜單 (10月01 日-10月31 日) - 國小

(TỪ NGÀY 1-31/10/2026)

上課天數: 22 天  
Số ngày học: 22 ngày

| 週<br>Tuần | 日期<br>Ngày | 星期<br>Thứ    | 主食                          | 主食                              | 副菜 一                               | 青菜              | 湯                                | 飯後甜點                      |
|-----------|------------|--------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------------|
|           |            |              | Món chính                   | Món chính                       | Món phụ 1                          | Món rau         | Canh                             | Tráng miệng               |
| I         | 2026/10/01 | 星期四<br>Thứ 5 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 雞腿照燒醬<br>Đùi gà kho teriyaki    | 三色蒸蛋<br>Trứng hấp hạt ba màu       | 炒青菜<br>Rau xào  | 木瓜絞肉湯<br>Canh đu đủ thịt heo xay | 養樂多<br>Yakult             |
|           | 2026/10/02 | 星期五<br>Thứ 6 | 番茄醬意大利麵<br>Mì ý sốt cà chua | 肉丸<br>Thịt viên                 | 玉米火腿丁<br>Bắp + jambon thái hạt lựu | 炒青菜<br>Rau xào  | 雪菇蓮子<br>Hạt sen nấm tuyết        |                           |
| II        | 2026/10/05 | 星期一<br>Thứ 2 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 五香滷雞腿肉<br>Má đùi rim sốt ngũ vị | 蕃茄炒蛋<br>Trứng xào cà chua          | 清炒時蔬<br>Rau xào | 排骨瓢仔湯<br>Canh bầu sườn non       | 水果<br>Trái cây            |
|           | 2026/10/06 | 星期二<br>Thứ 3 | 芝麻飯<br>Com mè               | 豆豉燜排骨<br>Sườn non nấu tàu xì    | 紅燒豆腐蘿蔔<br>Đậu hũ kho củ cải        | 清炒時蔬<br>Rau xào | 南瓜枸杞雞湯<br>Bí đỏ gà kỷ tử         |                           |
|           | 2026/10/07 | 星期三<br>Thứ 4 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 羅勒葉巴沙魚<br>Cá basa chiên lá quế  | 蒜香魚餅<br>Chả cá rim mắm tỏi         | 清炒時蔬<br>Rau xào | 蔬菜湯<br>Canh soup rau củ          | 水果<br>Trái cây            |
|           | 2026/10/08 | 星期四<br>Thứ 5 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 糖醋排骨<br>Sườn chua ngọt          | 三色蒸蛋<br>Trứng hấp hạt ba màu       | 清炒時蔬<br>Rau xào | 玉米濃湯<br>Soup bắp jambon          | 水果酸奶<br>Sữa chua trái cây |
|           | 2026/10/09 | 星期五<br>Thứ 6 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 烤雞腿<br>Đùi gà phi lê nướng      | 絲瓜炒蘑菇<br>Mướp hương xào nấm        | 清炒時蔬<br>Rau xào | 珍珠紅豆甜湯<br>Canh đậu đỏ trân châu  |                           |

| 週<br>Tuần | 日期<br>Ngày | 星期<br>Thứ    | 主食                          | 主食                                      | 副菜 一                                   | 青菜              | 湯                                    | 飯後甜點                      |
|-----------|------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------|
|           |            |              | Món chính                   | Món chính                               | Món phụ 1                              | Món rau         | Canh                                 | Tráng miệng               |
| III       | 2026/10/12 | 星期一<br>Thứ 2 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 紅燒雞腿<br>Đùi gà kho                      | 培根炒馬鈴薯<br>Khoai tây xào thịt xông khói | 清炒時蔬<br>Rau xào | 蘿蔔玉米排骨湯<br>Canh củ cải bắp hầm xương | 水果<br>Trái cây            |
|           | 2026/10/13 | 星期二<br>Thứ 3 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 馬鈴薯燉豬肉<br>Thịt heo hầm khoai tây        | 虾仁春卷<br>Chả giò tôm                    | 清炒時蔬<br>Rau xào | 越南酸湯<br>Canh chua VN                 |                           |
|           | 2026/10/14 | 星期三<br>Thứ 4 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 蜜汁雞翅<br>Cánh gà sốt mật ong             | 照燒豆腐饅肉<br>Đậu hủ nhồi thịt             | 清炒時蔬<br>Rau xào | 蘿蔔貢丸湯<br>heo viên củ cải             | 水果<br>Trái cây            |
|           | 2026/10/15 | 星期四<br>Thứ 5 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 九層塔炒豬里肌<br>Thăn heo chiên lá quế        | 蔬菜咖喱<br>Cà ri rau củ                   | 清炒時蔬<br>Rau xào | 菠菜磨肉湯<br>Canh cải bó xôi thịt băm    |                           |
|           | 2026/10/16 | 星期五<br>Thứ 6 | 肉燥乾麵<br>Mi khô sốt thịt băm | 鵪鶉蛋豆腐<br>Thịt phá lấu (thịt băm) đậu hủ | 玉米炒蛋<br>Trứng xào bắp                  | 清炒時蔬<br>Rau xào | 蓮藕排骨湯<br>Củ sen hầm xương            | 酸奶<br>Sữa chua            |
|           |            |              |                             |                                         |                                        |                 |                                      |                           |
| IV        | 2026/10/19 | 星期一<br>Thứ 2 | 地瓜飯<br>Com khoai lang       | 黑椒骰子梅花豬肉<br>Thăn Heo vai lúc lắc        | 黑輪烏蛋<br>chả quế kho trứng cút          | 清炒時蔬<br>Rau xào | 海帶湯<br>Rong biển hầm xương           | 水果<br>Trái cây            |
|           | 2026/10/20 | 星期二<br>Thứ 3 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 彩椒鳳梨雞丁<br>Gà xào ớt chuông thơm         | 五色玉米<br>Bắp xào ngũ sắc                | 清炒時蔬<br>Rau xào | 蕃茄花蛋湯<br>Canh cà chua trứng          |                           |
|           | 2026/10/21 | 星期三<br>Thứ 4 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 塔塔醬巴沙魚<br>Cá basa sốt tar tar           | 洋蔥炒蛋<br>Trứng xào hành                 | 清炒時蔬<br>Rau xào | 冬瓜雞湯<br>Bí đao hầm gà                | 水果<br>Trái cây            |
|           | 2026/10/22 | 星期四<br>Thứ 5 | 香Q白飯<br>Com trắng           | 燒烤醬豬里肌<br>Thăn Heo BBQ                  | 韓式炒魚板<br>chả cá xào hành tây kiểu HQ   | 清炒時蔬<br>Rau xào | 味噌豆腐湯<br>Súp đậu phụ miso            | 水果酸奶<br>Sữa chua trái cây |
|           | 2026/10/23 | 星期五<br>Thứ 6 | 炒通心粉<br>Nui xào             | 蜜汁雞胸肉<br>Ức gà file sốt mật ong         | 蘿蔔滷蛋<br>Trứng kho củ cải               | 清炒時蔬<br>Rau xào | 冬瓜山粉圓<br>Bí đao hạt é                |                           |

| 週<br>Tuần | 日期<br>Ngày | 星期<br>Thứ    | 主食                    | 主食                                  | 副菜 一                                 | 青菜              | 湯                                  | 飯後甜點           |
|-----------|------------|--------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------------------|----------------|
|           |            |              | Món chính             | Món chính                           | Món phụ 1                            | Món rau         | Canh                               | Tráng miệng    |
|           |            |              |                       |                                     |                                      |                 |                                    |                |
| V         | 2026/10/26 | 星期一<br>Thứ 2 | 香Q白飯<br>Cơm trắng     | 椰汁燒肉<br>Thịt heo kho nước dừa       | 鹌鹑蛋燒蘑菇<br>Trứng cút kho nấm          | 清炒時蔬<br>Rau xào | 大頭菜紅蘿蔔湯<br>Canh su hào cà rốt      | 水果<br>Trái cây |
|           | 2026/10/27 | 星期二<br>Thứ 3 | 香Q白飯<br>Cơm trắng     | 黑胡椒雞翅<br>Cánh gà sốt tiêu đen       | 金沙豆腐<br>Đậu hũ sốt trứng muối        | 清炒時蔬<br>Rau xào | 大黃瓜大骨湯<br>Canh bí đao hầm xương    |                |
|           | 2026/10/28 | 星期三<br>Thứ 4 | 香Q白飯<br>Cơm trắng     | 椒鹽香煎魚片<br>Cá phi lê chiên muối tiêu | 肉末番茄炒蛋<br>Thịt xay sốt cà chua trứng | 清炒時蔬<br>Rau xào | 白玉雞湯<br>Canh củ cải trắng hầm gà   | 水果<br>Trái cây |
|           | 2026/10/29 | 星期四<br>Thứ 5 | 地瓜飯<br>Cơm khoai lang | 筍乾豬肉<br>Thịt kho măng               | 豆腐燒雞蛋<br>Đậu hũ kho trứng            | 清炒時蔬<br>Rau xào | 奇亚籽仙草冻糖水<br>Chè sương sáo hạt chia |                |
|           | 2026/10/30 | 星期五<br>Thứ 6 | 油麵<br>Mì dầu          | 韓式豬五花<br>Ba rọi áp chảo Hàn Quốc    | 蟹肉蒸蛋<br>Trứng hấp thanh cua          | 清炒時蔬<br>Rau xào | 百菇蔬菜湯<br>Canh nấm thập cẩm         | 養樂多<br>Yakult  |