

THỰC ĐƠN ĐÀI BẮC THÁNG 10/2025 - LỚP TIỂU HỌC (Lớp 6 -> Lớp 12)
10月菜單(10月01日-10月31日) - 國高中

週 Tuần	日期 Ngày	星期 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	10/13/2025	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Com trắng	酥炸五花肉佐酸子醬 Ba rọi chiên sốt me	紅蘿蔔炒蛋 Trứng gà xào cà rốt	清炒時蔬 Rau xào	玉米排骨湯 Canh bắp hầm xương	水果 Trái cây
	10/14/2025	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Com trắng	椰汁燉雞 Gà roti nước dừa	炒馬鈴薯絲 Khoai tây sợi xào ớt	清炒時蔬 Rau xào	紫菜蛋花湯 Canh rong biển trứng	水果 Trái cây
	10/15/2025	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Com trắng	滷鳥蛋控肉 Thịt ba rọi kho trứng cút	豆干炒四季豆 Đậu hũ khô xào đậu que	清炒時蔬 Rau xào	蘿蔔湯 Canh húng xiu củ cải	水果 Trái cây
	10/16/2025	星期四 Thứ 5	香Q白飯 Com trắng	紅燒鯰魚 Cá hú kho	滷白菜 Cải thảo phá lấu	清炒時蔬 Rau xào	百香果羅勒子 Chanh dây hạt é	水果 Trái cây
	10/17/2025	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Com trắng	魚露炸雞翅 Cánh gà chiên nước mắm	三色豆炒蛋 Trứng xào hạt ba sắc (cà rốt, đậu hà lan, bắp hạt)	清炒時蔬 Rau xào	南瓜湯 Canh bí đỏ	水果 Trái cây
IV	10/20/2025	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Com trắng	紅燒排骨 Sườn heo lagu	鰻鶯蛋海苔粉 Trứng cút rắc rong biển	清炒時蔬 Rau xào	絲瓜蛤蜊湯 Canh nghêu mướp	水果 Trái cây
	10/21/2025	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Com trắng	黑胡椒雞胸 Ức gà miếng sốt tiêu đen	花椰菜炒玉米筍 Bông cải xào bắp non	清炒時蔬 Rau xào	玉米濃湯 Súp bắp	水果 Trái cây
	10/22/2025	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Com trắng	白香果巴沙魚 Cá basa file sốt chanh dây	佛手瓜炒蛋 Trứng xào su su	清炒時蔬 Rau xào	白玉雞湯 Canh củ cải trắng hầm gà	水果 Trái cây
	10/23/2025	星期四 Thứ 5	楊州炒飯 Com chiên Dương Châu	炸雞腿 Đùi gà chiên	照燒豆腐饅肉 Đậu hũ nhồi thịt sốt Teriyaki	清炒時蔬 Rau xào	冬瓜仙草湯 Bí đao sương sáo	水果 Trái cây
	10/24/2025	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Com trắng	韓式豬五花 Ba rọi áp chảo Hàn Quốc	蟹肉蒸蛋 Trứng hấp thanh cua	清炒時蔬 Rau xào	百菇蔬菜湯 Canh nấm thập cẩm	水果 Trái cây
V	10/27/2025	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Com trắng	照燒雞腿 Đùi gà kho teriyaki	洋芋起司燒 Khoai tây nướng phô mai	清炒時蔬 Rau xào	大頭菜紅蘿蔔湯 Canh su hào cà rốt	水果 Trái cây
	10/28/2025	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Com trắng	醬油鯖魚 Cá sapa file nước tương	蔥蛋捲 Trứng cuộn hành	清炒時蔬 Rau xào	疏菜肉末湯 Rau bó xôi thịt	水果 Trái cây
	10/29/2025	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Com trắng	奶油鷄翅 Cánh gà chiên bơ	玉米炒蛋 Trứng xào bắp hạt	清炒時蔬 Rau xào	養生菇湯 Canh nấm dưỡng sinh	水果 Trái cây
	10/30/2025	星期四 Thứ 5	地瓜飯 Com khoai lang	筍乾控肉 Thịt kho măng	炒絲瓜 Mướp xào thịt	清炒時蔬 Rau xào	椰奶西米露 Bột báng nước dừa	水果 Trái cây
	10/31/2025	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Com trắng	咖哩豬肉 Cà ri heo	洋葱炒蛋 Trứng chiên hành tây	清炒時蔬 Rau xào	味噌柴魚湯 Soup Miso cá bào	水果 Trái cây