

上課天數: 23 天
Số ngày học: 23 ngày

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	12/15/2025	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Com trắng	鐵鍋雞胸 Ức gà file áp chảo	蕃茄炒蛋 Trứng xào cà chua	清炒時蔬 Rau xào	山藥絞肉湯 Canh khoai mỡ nấu thịt băm	水果 Trái cây
	12/16/2025	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Com trắng	魚排 Cá miếng chiên	三菇燴豆腐 Đậu hũ kho tam nấm	清炒時蔬 Rau xào	味噌豆腐湯 Canh miso + tàu hũ	
	12/17/2025	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Com trắng	炸排骨 Cốt lết chiên	咖哩蔬菜 Cà ri rau củ	清炒時蔬 Rau xào	養身香菇湯 Canh nấm dưỡng sinh	水果 Trái cây
	12/18/2025	星期四 Thứ 5	白醬通心麵 Nui sốt kem	京醬肋排 Sườn cọng kiểu Bắc Kinh	流沙包 Bánh bao kim sa	清炒時蔬 Rau xào	綠豆薏仁湯 Đậu xanh hạt bo bo	
	12/19/2025	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Com trắng	奶油蒜蓉雞翅 Cánh gà chiên bơ tỏi	醬燒甘蔗蝦 Chạo tôm sốt tương	清炒時蔬 Rau xào	百菇蔬菜湯 Canh nấm thập cẩm	牛奶 Sữa
IV	12/22/2025	星期一 Thứ 2	地瓜飯 Com khoai lang	韓式醬雞腿 Đùi gà sốt cay Hàn Quốc	韓式年糕 Ttokbokki	清炒時蔬 Rau xào	泡菜豆腐湯 Canh kim chi đậu hũ	水果 Trái cây
	12/23/2025	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Com trắng	蜜汁排骨 Sườn heo sốt tương ngọt	炒四季豆 Đậu que xào	清炒時蔬 Rau xào	節瓜豆腐肉末湯 Canh bí ngòi nấu đậu hũ thịt xay	
	12/24/2025	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Com trắng	香茅沙巴魚 Cá basa file chiên sả	茄汁肉丸 Xíu mại sốt cà chua	清炒時蔬 Rau xào	越南酸湯 Canh chua VN	水果 Trái cây
	12/25/2025	星期四 Thứ 5		肉絲炒麵 Mì dầu xào thịt sợi	炸雞丁佐美乃滋醬 Ức gà chiên sốt majone	清炒時蔬 Rau xào	珍珠百香果 Chanh dây trần châu	
	12/26/2025	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Com trắng	東坡肉 Thịt kho đông pha	洋蔥炒蛋 Trứng chiên hành tây	清炒時蔬 Rau xào	山藥蝦仁湯 Khoai mỡ tôm xay	牛奶 Sữa
V	12/29/2025	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Com trắng	宮保雞丁+玉米 Gà xào Cung Bảo + bắp hạt	麻婆豆腐 Đậu hũ mapo	清炒時蔬 Rau xào	蓮藕排骨枸杞湯 Củ sen hầm sườn kỷ tử	水果 Trái cây
	12/30/2025	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Com trắng	海帶燒肉 Thịt hầm rong biển	馬鈴薯炒培根 Khoai tây xào thịt xông khói	清炒時蔬 Rau xào	蔬菜燉雞湯 Canh gà nấu rau củ	
	12/31/2025	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Com trắng	BBQ醬烤雞翅 Cánh gà sốt BBQ	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