



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 01/2026 - LỚP TRUNG HỌC HỌC (Lớp 6 -> Lớp 12)
01月菜單 (01月01 日-01月23 日) 國高中

(TỪ NGÀY 1-23/01/2026)

上順天數: 15 天
Số ngày học: 15 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
II	01/05/26	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Cơm 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 sườn	水果 Trái cây
	01/06/26	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Cơm trắng	韓式風味炒豬肉 Thịt heo xào bulgogi	魚漿蛋 Trứng hấp chả cá xoăn	清炒時蔬 Rau xào	韓式大醬湯 Canh tương đậu Hàn Quốc	水果 Trái cây
	01/07/26	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Cơm trắng	九層塔巴沙魚 Cá basa chiên lá quế	日式照燒豆腐 Đậu hũ nhồi sốt teriyaki	清炒時蔬 Rau xào	蕃茄蛋花湯 Canh trứng, cà chua	水果 Trái cây
	01/08/26	星期四 Thứ 5	香Q白飯 Cơm trắng	鐵鍋雞翅 Cánh gà áp chảo	蝦皮冬瓜 bí xanh xào tôm khô	清炒時蔬 Rau xào	珍珠冬瓜茶 Bí đao trần châu	水果 Trái cây
	01/09/26	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Cơm trắng	咖哩豬肉 Cà ri heo	洋蔥炒蛋 Trứng chiên hành tây	清炒時蔬 Rau xào	味噌柴魚湯 Soup Miso cá bào	水果 Trái cây
	01/10/26	星期六 Thứ 7	香Q白飯 Cơm trắng	塔塔醬沙巴魚 Cá basa file sốt tar tar	鳥蛋紅燒肉 Trứng cút kho thịt phá lấu	清炒時蔬 Rau xào	蓮藕排骨湯 Củ sen hầm xương	水果 Trái cây
III	01/12/26	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Cơm 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
	01/13/26	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Cơm 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
	01/14/26	星期三 Thứ 4	香Q白飯 Cơm 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
	01/15/26	星期四 Thứ 5	香Q白飯 Cơm trắng	甜醬爆肉炒 Thịt xào tương ngọt	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
	01/16/26	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Cơm 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

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
IV	01/19/26	星期一 Thứ 2	香Q白飯 Cơm trắng	紅燒排骨 Sườn heo lagu	鵪鶉蛋海苔粉 Trứng cút rắc rong biển	清炒時蔬 Rau xào	絲瓜蛤蜊湯 Canh nghêu mướp	水果 Trái cây
	01/20/26	星期二 Thứ 3	香Q白飯 Cơm trắng	黑胡椒雞胸 Ức gà miềng sốt tiêu đen	花椰菜炒雞 Bông cải xào thập cẩm	清炒時蔬 Rau xào	玉米濃湯 Súp bắp	水果 Trái cây
	01/21/26	星期三 Thứ 4						
	01/22/26	星期四 Thứ 5	楊州炒飯 Cơm chiên Dương Châu	炸雞腿 Đùi gà chiên	照燒豆腐饅肉 Đậu hủ nhồi thịt sốt Teriyaki	清炒時蔬 Rau xào	冬瓜仙草湯 Bí đao sương sáo	水果 Trái cây
	01/23/26	星期五 Thứ 6	香Q白飯 Cơm 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