The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN NHÓM LỚP MẦM NON
Tuần 1 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Bò	Bún thịt, mọc	Miến Gà ta	Mỳ vằn thắn	Bún Bò Huế
	Bánh mỳ trứng ốp	Xôi pate	Bánh Danish táo	Xôi chả	Bánh mỳ tam giác
	Cháo thịt đậu xanh	Cháo tôm	Cháo gà đậu xanh	Cháo vịt	Cháo ngao
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi
	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả
Ăn nhẹ 9h30	Nước cam	Nước ép dưa hấu	Nước chanh leo	Nước ép dưa hấu	Dưa vàng miếng
Ăn trưa 11h - 11h45	Tôm nõn rim mắm	Thịt gà viên nướng	Thịt Lợn kho	Bò băm sốt nấm	Gà viên nướng lá thơm
	Trứng chưng	Pizza Jambong	Trứng tráng pate	Đậu phụ tẩm hành	Trứng chưng
	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc
	Canh thịt nấu chua	Canh cải thảo thả mọc	Canh khoai nấu sườn	Canh ngao rau cải	Canh Miso
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Bánh Donut socola	Mỳ trứng xào thịt băm	Cơm trộn ruốc cá	Ngũ cốc	Cơm rang thập cẩm
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN NHÓM LỚP MẦM NON
Tuần 2 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Bánh đa nấu thịt	Phở Gà phố cổ	Bún cá rô	Phở Bò	Bún thang
	Bánh pho mai bơ tỏi	Bánh pa tê sô	Xôi chả	Bánh bao nhân thịt	Bánh xốp hạnh nhân
	Cháo thịt băm	Cháo vịt	Cháo ngao	Cháo sườn	Cháo gà đậu xanh
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi
	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả
Ăn nhẹ 9h30	Nước cam	Nước chanh leo	Nước dưa hấu	Nước chanh leo	Nước dưa hấu
Ăn trưa 11h - 11h45	Cá lăng kho	Thịt viên nướng	Thịt gà rang gừng	Bò viên nướng	Tôm nõn rim
	Trứng đúc thịt	Pizza jambon + Cơm	Đậu phụ tẩm hành	Trứng chưng	Cơm rang thập cẩm
	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc
	Canh rau dền nấu thịt	Canh cá nấu chua	Canh tôm nấu bầu	Canh rau ngót nấu thịt	Canh thịt nấu chua
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Bánh mì que	Cháo chim câu	Bánh mousse socola	Cơm trộn phomai	Mỳ nấu thịt băm
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN NHÓM LỚP MẦM NON *Tuần 3 tháng 11 năm 2026*					
Thời gian	**Thứ 2**	**Thứ 3**	**Thứ 4**	**Thứ 5**	**Thứ 6**
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Bò	Bún thịt , mọc	Bánh đa cá rô	Miến măng Ngan	Nghỉ lễ
	Bánh mỳ trứng ốp	Xôi chả	Bánh nho dài socola	Xôi chả	
	Cháo thịt đậu xanh	Cháo tôm	Cháo vịt	Cháo gà đậu xanh	
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	
	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	
Ăn nhẹ 9h30	Nước cam	Nước chanh leo	Nước dưa hấu	Nước chanh leo	
Ăn trưa 11h - 11h45	Cá Lăng sốt cà chua	Lợn viên nướng muối đỏ	Gà viên rim mắm	Bò băm sốt nấm	
	Trứng cuộn	Mỳ Ý sốt bò băm + Cơm	Đậu trắng xốt thịt băm	Trứng chưng	
	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	
	Canh cải nấu thịt	Canh bí nấu tôm	Canh ngao mùng tơi	Canh khoai nấu sườn	
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Bánh pancake	Cơm trộn rong biển	Bánh sandwich kẹp trứng chả	Cơm rang thập cẩm	
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN NHÓM LỚP MẦM NON
Tuần 4 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Gà phố cổ	Nghỉ lễ	Phở Bò	Mỳ vằn thắn	Bánh đa nấu thịt
	Bánh mỳ mật ong		Bánh mỳ xá xíu	Bánh bao nhân thịt	Bánh mỳ tam giác
	Cháo vịt		Cháo sườn	Cháo gà đậu xanh	Cháo ngao
	Sữa tươi		Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi
	Hoa quả		Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả
Ăn nhẹ 9h30	Nước cam		Nước dưa hấu	Nước chanh leo	Nước dưa hấu
Ăn trưa 11h - 11h45	Thịt Bò băm sốt nấm		Cá basa kho tương	Gà nấu cà ri	Thịt gà viên nướng mật ong
	Trứng sốt cà chua		Đậu trắng sốt thịt băm	Trứng đúc thịt	Xôi chiên phồng + cơm
	Rau củ luộc		Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc
	Canh rau ngót nấu thịt		Canh dưa nấu sườn	Canh bí nấu tôm	Canh thịt nấu chua
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Bánh mỳ que		Bánh cake nho socola	Mỳ trứng sốt bò băm	Bánh bông lan cuộn kem
	Sữa tươi		Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TIỂU HỌC
Tuần 1 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Bò tái	Bún thịt, mọc	Miến Gà ta	Mỳ vằn thắn	Bún Bò Huế
	Bánh mỳ trứng ốp	Xôi pate	Bánh Danish táo	Xôi chả	Bánh mỳ tam giác
	Cháo thịt đậu xanh	Cháo tôm	Cháo gà đậu xanh	Cháo vịt	Cháo ngao
	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & sữa tươi	Ngũ cốc & sữa tươi	Ngũ cốc & sữa tươi	Ngũ cốc & sữa tươi
Ăn trưa 11h25 - 12h10	Tôm nõn rim mắm	Thịt Gà chiên vừng	Thịt Lợn kho củ cải	Thịt Bò hầm Oliu	Gà nướng lá thơm
	Trứng cuộn	Pizza Jambong	Trứng tráng pate	Bánh mỳ bơ tỏi	Mỳ ramen xào rau củ
	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Rau củ luộc
	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Canh Miso
	Canh thịt nấu chua	Súp hải sản nấm tươi	Canh khoai nấu sườn	Súp thập cẩm	
	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả
	Nước chanh tươi	Sữa đậu nành	Nước chanh leo	Trà sâm dứa	Chè ngô cốt dừa
Ăn nhẹ 15h10	Bánh Donut	Mỳ trứng xào thịt băm	Bánh bông lan sữa chua	Caramen	Cơm rang thập cẩm
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Hoa quả	Sữa tươi

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TIỂU HỌC
Tuần 2 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Bánh đa nấu thịt	Phở Gà phố cổ	Bún cá rô	Phở Bò	Bún thang
	Bánh pho mai bơ tỏi	Bánh pa tê sô	Xôi chả	Bánh bao nhân thịt	Bánh xốp hạnh nhân
	Cháo thịt băm	Cháo vịt	Cháo ngao	Cháo sườn	Cháo gà đậu xanh
	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi
Ăn trưa 11h25 - 12h10	Cá lăng kho	Thịt viên nướng	Thịt gà rang gừng	Thịt Bò Lasagna	Hải sản chiên kiểu Thái
	Trứng đúc thịt	Pizza jambon	Đậu phụ tẩm hành	Bánh mỳ bơ tỏi	Cơm rang thập cẩm
	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột
	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc
	Canh rau dền nấu thịt	Súp Gà nấm	Canh tôm nấu bầu	Súp Gà ngô	Canh thịt nấu chua
	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả
	Nước chanh tươi	Sữa đậu nành	Nước chanh leo	Trà sâm dứa	Chè đậu đỏ
Ăn nhẹ 15h10	Bánh mì que	Cháo chim câu	Bánh mousse socola	Cơm trộn phomai	Mỳ nấu thịt băm
	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi	Sữa tươi

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TIỂU HỌC
Tuần 3 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Bò	Bún thịt , mọc	Bánh đa cá rô	Miến măng Ngan	Nghỉ lễ
	Bánh mỳ trứng ốp	Xôi chả	Bánh nho dài socola	Xôi chả	
	Cháo thịt đậu xanh	Cháo tôm	Cháo vịt	Cháo gà đậu xanh	
	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & sữa tươi	
Ăn trưa 11h25 - 12h10	Cá Lăng sốt cà chua	Lợn nướng muối đỏ	Thịt Gà chiên mắm	Hamburger bò	Nghỉ lễ
	Trứng cuộn	Mỳ Ý bò băm	Đậu trắng xốt thịt băm	Khoai tây chiên bơ	
	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	
	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc	
	Canh cải nấu thịt	Súp Gà nấm	Canh ngao mùng tơi	Súp Gà ngô non	
	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả	
	Nước chanh tươi	Sữa đậu nành	Nước chanh leo	Trà sữa	
Ăn nhẹ 15h10	Bánh pancake	Cơm trộn rong biển	Bánh mỳ kẹp trứng chả	Sữa chua	Nghỉ lễ
	Sữa tươi	Sữa tươi	Nước hoa quả	Hoa quả	

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TIỂU HỌC
Tuần 4 tháng 11 năm 2026

Ngày	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Gà phố cổ	Nghỉ lễ	Phở Bò	Mỳ vằn thắn	Bánh đa nấu thịt
	Bánh mỳ mật ong		Bánh mỳ xá xíu	Bánh bao nhân thịt	Bánh mỳ tam giác
	Cháo vịt		Cháo sườn	Cháo gà đậu xanh	Cháo ngao
	Ngũ cốc & Sữa tươi		Ngũ cốc & Sữa tươi	Ngũ cốc & sữa tươi	Ngũ cốc & Sữa tươi
Ăn trưa 11h25 - 12h10	Thịt Bò băm sốt nấm	Nghỉ lễ	Cá ba sa kho tương	Thịt gà tây bỏ lò	Thịt Gà quay mật ong
	Trứng sốt cà chua		Đậu trắng sốt thịt băm	Rau củ bỏ lò + cơm	Xôi chiên phồng
	Salad dưa chuột		Salad dưa chuột	Salad dưa chuột	Salad dưa chuột
	Rau củ luộc		Rau củ luộc	Rau củ luộc	Rau củ luộc
	Canh rau ngót nấu thịt		Canh dưa nấu sườn	Súp kem bí đỏ	Canh thịt nấu chua
	Hoa quả		Hoa quả	Hoa quả	Hoa quả
	Nước chanh tươi		Nước chanh leo	Trà sâm dứa	Chè đỗ xanh dừa nạo
Ăn nhẹ 15h10	Bánh mỳ que	Nghỉ lễ	Bánh cake nho socola	Mỳ trứng sốt bò băm	Bánh bông lan cuộn kem
	Sữa tươi		Sữa tươi	Nước hoa quả	Sữa tươi

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC
Tuần 1 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Bò tái Bánh mỳ trứng ốp Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bún thịt, mọc Xôi Pate Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Miến gà Bánh Danish táo Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Mỳ vằn thắn Xôi chả Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bún Bò Huế Bánh mỳ tam giác Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả
Ăn trưa 11h - 11h45	Set 1: TÔM rang thịt, Trứng rán cuộn, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh thịt nấu chua Set 2: CÁ chiên tỏi ớt, Mỳ Ý sốt bò băm, Salad dưa chuột, Súp gà ngô Set 3: Khoai tây bỏ lò, Đậu phụ chiên giòn, Salad MĂNG TÂY, Canh mướp nấu lạc Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh tươi	Set 1: Thịt Gà nướng sa tế, Đậu phụ chiên giòn, Salad dưa chuột, Rau củ luộc, Canh cải thảo thả mọc Set 2: Thịt Gà chiên vừng, Pizza Jambong, Salad dưa chuột, Súp HẢI SẢN NẤM tươi Set 3: Cơm gạo lứt ĐẬU GÀ, Giò chay kho củ sen, TẢO XOẮN xào sả ớt, Canh MĂNG chua Tráng miệng: Hoa quả, Sữa đậu nành	Set 1: Thịt Lợn kho củ cải, Trứng tráng pate, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh khoai nấu sườn Set 2: Thịt nướng kiểu Nga, Khoai tây bi chiên bơ, Salad dưa chuột, Súp kem bí đỏ Set 3: Cơm hạt sen Ý DĨ, Đậu phụ sốt cà chua, Chả băm chay rim tiêu, Canh dưa nấu lạc Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh leo	Set 1: Thịt Bò xào cần tỏi, Đậu phụ tẩm hành, Salad dưa chuột, Rau củ luộc, Canh NGAO rau cải Set 2: Thịt Bò hầm Oliu, Bánh mỳ bơ tỏi, Salad dưa chuột, Súp thập cẩm Set 3: Phở xào giò chay, ĐẬU GÀ kho dừa, Hoa lơ luộc + kho quẹt, Canh chuối đậu Tráng miệng: Hoa quả, Trà sâm dứa	Set 1: Chả CÁ Lã Vọng, Bún + rau sống, Salad dưa chuột, Canh CÁ MĂNG CHUA, Set 2: Gà nướng lá thơm, Mỳ udon xào nấm, Salad dưa chuột, Canh Miso Set 3: Burger nhân ĐẬU GÀ, Đùi sả chay áp chảo, Nộm su hào, Canh Thái chay Tráng miệng: Hoa quả, Chè ngô cốt dừa
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Gà chiên Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Tokbokki Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Lá RONG BIỂN cuộn gà Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Cơm rang thập cẩm Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Bánh chuối Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC
Tuần 2 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Bánh đa nấu thịt Bánh pho mai bơ tỏi Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Phở Gà phố cổ Bánh pa tê sô Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bún CÁ RÔ Xôi chả Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Phở Bò Bánh bao nhân thịt Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bún thang Bánh xốp hạnh nhân Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả
Ăn trưa 11h - 11h45	Set 1: Cá TẦM hấp xì dầu, Trứng đúc thịt, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh rau dền nấu thịt Set 2: Cá VƯỢC nướng , Khoai tây bỏ lò, Salad dưa chuột, Súp thập cẩm Set 3: Bánh cuốn trắng, Chả chay rim tiêu, Salad hoa lơ, Canh bí đỏ đậu xanh Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh tươi	Set 1: Thịt nướng ngũ vị, Đậu sốt tóp mỡ, Salad dưa chuột, Rau củ luộc, Canh CÁ nấu chua Set 2: Thăn lợn chiên vừng, Pizza jambon, Salad dưa chuột, Súp Gà NẤM Set 3: Cơm gạo lứt , Đậu phụ sốt cà chua, Nộm NGÓ SEN, Canh chuối đậu Tráng miệng: Hoa quả, Sữa đậu nành	Set 1: Thịt Gà rang gừng, CÁ TRỨNG chiên, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh TÔM nấu bầu Set 2: Gà nướng sốt teriyaki, Mỳ ý sốt kem NẤM, Salad dưa chuột, Súp kem bí đỏ Set 3: Spaghetti chay, Chả chay rim tiêu, Salad trộn kiểu thái, Canh rau củ Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh leo	Set 1: Thịt Bò kho gừng , Đậu phụ tẩm hành, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh rau ngót nấu thịt Set 2: Thịt Bò Lasagna, Bánh mỳ bơ tỏi, Salad dưa chuột, Súp Gà ngô Set 3: Cơm tám ĐẬU GÀ, Chả hạt điều, Ngô non xào ớt xanh, Canh rau củ Tráng miệng: Hoa quả, Trà sâm dứa	Set 1: HẢI SẢN chiên kiểu Thái, Cơm rang thập cẩm, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh thịt nấu chua Set 2: HẢI SẢN chiên kiểu Thái, Mỳ ramen xào NẤM, Rau củ luộc , Canh NẤM củ sen Set 3: Pizza rau củ, Súp kem chay, Đậu phụ luộc, Salad TẢO XOẮN Tráng miệng: Hoa quả, Chè đậu đỏ
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Bún trộn Nam Bộ Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Thịt gà xiên nướng Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Kogo Hàn Quốc Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Phở chiên phồng Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Bánh xèo Nhật Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC
Tuần 3 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026
Ăn sáng **7h15 - 8h00**	Phở bò Bánh mỳ trứng ốp Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bún thịt, mọc Xôi chả Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bánh đa CÁ RÔ Bánh nho dài socola Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Miến MĂNG ngan Xôi chả Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Nghỉ lễ
Ăn trưa **11h - 11h45**	Set 1: CÁ LĂNG sốt cà chua, Trứng rán cuộn, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh cải nấu thịt Set 2: CÁ LĂNG nướng , Khoai tây nghiền, Salad dưa chuột, Súp Bò NẤM KIM Set 3: Cơm trộn rau củ, Chả đậu RONG BIỂN, TẢO XOẮN xào sả ớt, Canh MĂNG chua Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh tươi	Set 1: Thịt luộc + MẮM TÉP, Đậu sốt cà chua, Salad dưa chuột, Rau củ luộc, Canh bí nấu TÔM Set 2: Lợn nướng muối đỏ, Mỳ Ý sốt NGAO, Salad dưa chuột, Súp Gà NẤM Set 3: Bún chả chay, Đậu phụ chiên giòn, Salad bắp cải, Canh dứa cà chua Tráng miệng: Hoa quả, Sữa đậu nành	Set 1: Thịt gà chiên mắm, Trứng đúc thịt, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh NGAO mùng tơi Set 2: Lườn gà nướng BBQ, Rau củ bỏ lò, Salad dưa chuột, Súp HẢI SẢN NẤM TƯƠI Set 3: Khoai tây bỏ lò, Chả chay hấp, Salad MĂNG TÂY, Súp rau củ Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh leo	Set 1: Bò xào tiêu đen, Đậu phụ chiên giòn, Salad dưa chuột, Rau củ luộc, Canh khoai nấu sườn Set 2: Hamburger bò , Khoai tây chiên bơ, Salad dưa chuột, Súp Gà ngô Set 3: Cơm hạt sen, Giò chay kho củ cải, Su hào xào TẢO XOẮN, Canh dưa nấu lạc Tráng miệng: Hoa quả, Trà sữa	Nghỉ lễ
Bữa nhẹ chiều **15h - 15h30**	Mỳ đen Hàn Quốc Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Khoai tây lắc pho mai Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Tokbokki Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Bún trộn nam bộ Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Nghỉ lễ

The Olympia Schools
TH2, Trung Van New Urban Area, Dai Mo Ward, Hanoi
+84 24 6267 7999

THỰC ĐƠN TRUNG HỌC
Tuần 4 tháng 11 năm 2026

Thời gian	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
Ăn sáng 7h15 - 8h00	Phở Gà phố cổ Bánh mỳ mật ong Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Nghỉ lễ	Phở Bò Bánh mỳ xá xíu Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Mỳ vằn thắn Bánh bao nhân thịt Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả	Bánh đa nấu thịt Bánh mỳ tam giác Bữa sáng chay Sữa tươi / Hoa quả
Ăn trưa 11h - 11h45	Set 1: Thịt Bê xào lăn, Trứng sốt cà chua, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh rau ngót nấu thịt Set 2: Bò viên nướng sốt Demi, Bánh mỳ bơ tỏi, Salad dưa chuột, Súp Gà NẤM Set 3: Cơm gạo lứt đậu đỏ, Đậu phụ sốt cà chua, Cà tím xào húng quế, Canh bí đỏ đậu xanh Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh tươi	Nghỉ lễ	Set 1: CÁ BA SA kho tương, Đậu nhồi thịt sốt cà chua, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh dưa nấu sườn Set 2: HẢI SẢN chiên giòn, Pizza jambon, Salad dưa chuột, Súp bò MĂNG TÂY Set 3: Miến xào TỎI XOẮN, Đậu phụ chiên giòn, Salad MĂNG TÂY, Canh ngưu bàng cà rốt Tráng miệng: Hoa quả, Nước chanh leo	Set 1: Thịt Gà nấu cari, Trứng đúc thịt, Salad dưa chuột, Rau củ luộc , Canh bí nấu TÔM Set 2: Thịt gà tây bỏ lò, Rau củ quả bỏ lò, Salad dưa chuột, Súp kem bí đỏ Set 3: Gỏi cuốn giò đậu, Phồng tôm xúc chả băm, Rau củ luộc , Canh chua thả giá Tráng miệng: Hoa quả, Trà sâm dứa	Set 1: Thịt Gà quay mật ong, Xôi chiên phồng, Salad dưa chuột, Rau củ luộc, Canh thịt nấu chua Set 2: Bún đậu + mắm TÔM, Thịt chân giò luộc, Giò tai + chả cốm, Rau củ luộc Set 3: Pizza rau củ, Chả đậu phụ RONG BIỂN, Salad dưa chuột, Súp kem bí đỏ Tráng miệng: Hoa quả, Chè đỗ xanh dừa nạo
Bữa nhẹ chiều 15h - 15h30	Tokbokki Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Nghỉ lễ	Mỳ trộn Hàn Quốc Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Chả CÁ sốt ớt Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm	Bánh chuối Ghi chú: Các thành phần IN HOA cần lưu ý với một số người có cơ địa nhạy cảm