

Happy WISers

Being Well-Being Me

Interested WISers



THỨC ĐƠN THÁNG 03 NĂM 2026 - MARCH 2026 MENU

TUẦN 1 | WEEK 1
02/03 - 06/03/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 02/03	Thứ Ba Tuesday 03/03	Thứ Tư Wednesday 04/03	Thứ Năm Thursday 05/03	Thứ Sáu Friday 06/03
Bữa sáng Breakfast	Miến mọc, sườn Vermicelli with pork rib and meatball soup Cơm rang Dương Châu Mixed fried rice Bánh mì gói nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún thang Hanoi chicken vermicelli soup Xôi dẻo thịt bằm rim tiêu Steamed sticky rice with mung beans and minced pork Bánh mì gói cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở bò chín Beef noodle soup Bánh giò nóng Hot pyramid dumpling cake Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún cá Rice noodle with fish soup Bánh mì kẹp patê, chả lụa Bread with patê, pork paste Bánh mì gói cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì gạo sườn non, nấm tươi Rice noodles with pork ribs and fresh mushrooms Bánh cuốn, chả viên nướng Steamed rice pancake with grilled meatball Bánh mì gói cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk
Bữa trưa Lunch	Canh cải đậu non Mustard greens soup with tofu Cánh gà bao vàng Deep fried chicken wings with sesame Thịt kho sả hào Sauteed pork with kahlrabi Cà tím bung thịt Stir-fried eggplant Bắp cải xào miến Stir-fried cabbage with vermicelli Cơm tấm Steamed rice Chè đậu đen trân châu Black bean sweet soup with tapioca pearls Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh cải bó xôi thịt bằm Spinach with minced pork soup Bò viên sốt cà chua Simmered beefball with tomato sauce Cá kho giềng Sauteed fish with galingale Trứng chưng nấm tươi Pan fried egg with mushroom Cải ngồng xào tỏi Stir-fried mustard green with garlic Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi Fresh fruit Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	SET Á Asian Cuisine SET Âu Western Cuisine Canh chua cá Súp tôm măng tây Sour fish soup Shrimp and asparagus soup Thịt thăn xào bí ngòi Thịt gà nướng mật ong Stir-fried pork with zucchini Roasted chicken with honey Thịt gà kho sả Mì Ý sốt thịt hầm Braised chicken with lemongrass Spaghetti bolognese Chả rım tiêu Khoai tây chiên bơ Simmered pork paste with pepper French fries with butter Hoa lơ luộc Salad truyền thống sốt dầu dấm Boiled cauliflower (Dưa chuột, cà chua) Traditional salad with vinaigrette dressing (cucumber, tomato) Cơm tấm Sữa chua hoa quả Steamed rice Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Canh rong biển miso Seaweed with miso soup Sườn rim mặn ngọt Sauteed pork ribs with salty and sweet sauce Tôm rim thịt bằm Sauteed prawn and minced pork Đậu non sốt cà chua Simmered tofu with tomato sauce Cải thảo xào nấm Stir-fried Chinese cabbage with mushroom Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Buffet: Ngày Quốc tế Phụ nữ - Tôn vinh phụ nữ toàn cầu International Women's Day - Honoring Women Worldwide Salad bắp bò Kiểu Á Đông - Hòa quyện hương vị Khoai tây nướng lò phở mai kiểu Anh - Hương vị gắn kết yêu thương Asian-Style Beef & Corn Salad - Hamamious Flavors British-Style Cheesy Baked Potatoes - Crafted with Care Bún hải sản Thái - Kết nối tinh hoa biển cả Chân gà chua cay Thái - Đậm đà bản sắc Thai seafood rice noodles - Ocean's harmony Thai hot & sour chicken feet - Authentic Thai taste Cá diêu hồng chiên Phuket - Hương vị biển Thái Lan Cánh gà giòn Tom Yum - Sôi động và cuốn hút Phuket-Style crispy red tilapia - Taste of the Sea Tom Yum crispy chicken wings - Bold & lively Sườn Nướng BBQ Kiểu Mỹ - Sốt Đậm Đà Nấm hải sản chiên Tom Yum - Hài hòa thiên nhiên American-Style BBQ Ribs - Rich & Savory Tom Yum crispy seafood mushrooms - Natural harmony Cơm trộn rau củ - Sắc màu nhiệt đới Xôi mít cốt dừa - Ngọt ngào truyền thống Mixed rice with vegetables - Tropical colors Sticky rice with jackfruit & Coconut cream - Traditional sweetness Bánh mì nướng phô mai - Hương vị sữa vùng ôn đới Rau củ hấp thập cẩm - Dinh dưỡng lành mạnh Baked cheese bread - Rich dairy taste of temperate lands Steamed mixed vegetables - Healthy nutrition Hoa quả tươi theo mùa - Vẻ đẹp tự nhiên Seasonal fresh fruits - Natural beauty Nước ép dưa hấu - Tươi mát và khỏe khoắn Fresh watermelon juice - Refreshing & healthy
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Cơm cuộn thịt cua Steamed rice roll with crab Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh gạo tokpokki Tteokbokki Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Thịt xiên nướng, bánh bao chay Grilled pork skewers, steamed dumpling cake Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Bánh tart hoa quả Fresh fruit tart Nước cam vắt Orange juice	Tiểu học Elementary Pizza salami Salami Pizza Sữa hạt điều cao Cashew & Cocoa Nut Milk Trung học Secondary Pizza salami Salami Pizza Sữa hạt điều cao Cashew & Cocoa Nut Milk	Tiểu học Elementary Bánh gạo tokpokki Tteokbokki Sữa ngô Corn milk Trung học Secondary Cơm cuộn thịt cua Steamed rice roll with crab Sữa ngô Corn milk	Tiểu học Elementary Bánh ga tô rức Vietnamese shredded pork cake Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh ga tô rức Vietnamese shredded pork cake Sữa tươi không đường Sugar-free milk



Hành trình dinh dưỡng: ĐỦ - Đầy - Sáng - Tạo
The Nutritional Journey: Sufficient - Full - Bright - Creative





Happy WISers

Being Well-Being Me

Interested WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 03 NĂM 2026 - MARCH 2026 MENU

TUẦN 2 | WEEK 2
09/03 - 13/03/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 09/03	Thứ Ba Tuesday 10/03	Thứ Tư Wednesday 11/03	Thứ Năm Thursday 12/03	Thứ Sáu Friday 13/03
Bữa sáng Breakfast	Bánh đa cua, thịt bò Rice noodle crab and beef soup Xôi giò, chả rím Steamed sticky rice with pork pate Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở xá xíu nướng heo Rice noodle with Chinese BBQ pork soup Cơm gà Hải Nam Hainanese chicken rice Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún bò Huế Hue-style beef noodle soup Cháo ngao hành răm, quẩy nóng Clam porridge, fried bread stick Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì vân thân, tôm tươi Wonton noodle soup with shrimp Miến xào thập cẩm, nước dùng Stir fried vermicelli Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt dâu Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở gà ta Chicken noodle soup Bánh bao nhân xá xíu Steamed Chinese BBQ pork bun Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk
Bữa trưa Lunch	Canh củ quả nấm tươi Root vegetables with mushroom soup Thịt gà hầm nấm, hạt sen Stewed chicken with mushroom, lotus seeds Thịt băm sốt cà chua Braised minced pork in tomato sauce Nem rán tôm thịt Fried spring rolls Cải chíp trần nấm Boiled bok choy with mushroom Cơm tấm Steamed rice Chè khúc bạch Almond panna cotta dessert soup Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh cải bó xôi nấu tôm Spinach with dried shrimp soup Thịt bò nấu cari Beef curry Thịt gà chỉ rim Sautéed pork Đậu nhồi thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Su hào xào hành Stir-fried kohlrabi with green onion Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi Fresh fruit Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	SET Á Asian Cuisine Canh khoai sọ nấu sườn Taro with pork ribs soup Thịt xào bí ngòi Stir-fried pork with zucchini Thịt gà rang gừng Sautéed chicken with ginger Cá trứng chiên lá lốt Stir-fried fish with wild betel leaf Su su xào tỏi Stir-fried chayote with garlic Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp bí đỏ Pumpkin soup Sườn nướng BBQ Fried pork ribs with BBQ sauce Hamburger gà Chicken hamburger Khoai tây nướng Grilled potato Salad củ quả trộn sốt mayonaise Mixed root vegetable and mayonaise salad Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Bữa ăn lành mạnh Healthy food/ Eat clean Canh bầu nấu tôm Shrimp and bottle gourd soup Cá diêu hồng hấp xì dầu Steamed fish with soya sauce Nạc vai bò luộc sốt tiêu đen Roasted pork with black pepper sauce Bắp cải cuộn thịt hấp Steamed cabbage rolls with minced meat Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tấm/ Cơm gạo lứt Steamed rice/ Steamed brown rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa hấu, dưa vàng, lá bạc hà Watermelon, honeymelon, mint leaf detox water
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Phở xào thịt gà Fried rice noodles with chicken Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Phở xào thịt gà Fried rice noodles with chicken Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Sữa hạnh nhân hạt sen Almond & lotus seed nut milk Trung học Secondary Bún chả Hà Nội Rice noodle and grilled pork Sữa hạnh nhân hạt sen Almond & Lotus Seed Nut Milk	Tiểu học Elementary Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Nước ép ổi Guava juice Trung học Secondary Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Nước ép ổi Guava juice	Tiểu học Elementary Bánh mì kẹp nem nướng Bread with grilled pork paste Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup Trung học Secondary Bánh mì kẹp nem nướng Bread with grilled pork paste Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup	Tiểu học Elementary Mì udon xào bò Fried Udon instant noodles with beef Sữa chua uống ít đường Less sugar drinking yogurt Trung học Secondary Mì udon xào bò Fried Udon instant noodles with beef Sữa chua uống ít đường Less sugar drinking yogurt



Hành trình dinh dưỡng: ĐỦ - Đầy - Sáng - Tạo

The Nutritional Journey: Sufficient - Full - Bright - Creative





Happy WISers

Being Well-Being Me

Interested WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 03 NĂM 2026 - MARCH 2026 MENU

TUẦN 3 | WEEK 3
16/03 - 20/03/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 16/03	Thứ Ba Tuesday 17/03	Thứ Tư Wednesday 18/03	Thứ Năm Thursday 19/03	Thứ Sáu Friday 20/03
Bữa sáng Breakfast	<p>Bánh đa cá Red noodle soup with fish</p> <p>Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork</p> <p>Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>	<p>Mì bò Đài Loan Taiwanese beef noodle soup</p> <p>Xôi gà nướng, hành phi Boiled sticky rice with grilled chicken & fried shallots</p> <p>Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>	<p>Bún hải sản Seafood noodle soup</p> <p>Bánh chưng rán, giò, dưa góp Fried square sticky rice cake, pork paste + pickles</p> <p>Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>	<p>Miến ngan Vermicelli with duck soup</p> <p>Cơm rang dưa bò Fried rice with beef and pickles</p> <p>Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>	<p>Bánh đa cua, thịt bò Rice noodle crab and beef soup</p> <p>Bánh mì kẹp thịt nướng Bread and grilled pork</p> <p>Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>
Bữa trưa Lunch	<p>Canh rong biển miso Seaweed with miso soup</p> <p>Thân chiên kiểu Thái Fried pork in Thai style</p> <p>Thịt gà nướng lá chanh Grilled pork with lemon leaves</p> <p>Cà tím bung thịt Stir-fried eggplant</p> <p>Cải quế xào tỏi Stir-fried mustard green with garlic</p> <p>Cơm tấm Steamed rice</p> <p>Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits</p> <p>Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water</p>	<p>Canh cải cúc thịt băm Chrysanthemum greens with pork soup</p> <p>Cá viên sốt cà chua Simmered fish with tomato sauce</p> <p>Thịt xá xiu Chinese BBQ pork</p> <p>Trứng chưng nấm tươi Pan fried egg with mushroom</p> <p>Củ quế luộc, kho quẹt Boiled root vegetables, Vietnamese Caramelised Shrimp & Pork Dip</p> <p>Cơm tấm Steamed rice</p> <p>Sữa chua nếp cẩm Yogurt with black glutinous rice</p> <p>Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water</p>	<p>SET Á Asian Cuisine</p> <p>Canh cải xanh cá rô Mustard green with fish soup</p> <p>Bắp bò hấp sả Steamed beef shank with lemongrass</p> <p>Thịt gà rang nghệ Stir-fried chicken with turmeric</p> <p>Đậu thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce</p> <p>Bí đỏ xào tỏi Sauteed pumpkin with garlic</p> <p>Cơm tấm Steamed rice</p> <p>SET ẬU Western Cuisine</p> <p>Súp gà măng tây Chicken and asparagus soup</p> <p>Thịt nướng kiểu Nga Grilled pork in Russian style</p> <p>Mì Ý hải sản sốt kem nấm Spaghetti with seafood and creamy mushroom sauce</p> <p>Khoai tây chiên French fries</p> <p>Salad Nga Mixed salad</p> <p>Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits</p> <p>Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water</p>	<p>Canh chua thịt Pork sour soup</p> <p>Sườn non rang me Grilled pork ribs with tamarind sauce</p> <p>Cá kho tiêu xanh Sauteed fish</p> <p>Chò rím trứng cút Simmered pork pate and quail eggs</p> <p>Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger</p> <p>Cơm tấm Steamed rice</p> <p>Chè bí đỏ cốt dừa Pumpkin sweet soup with coconut milk</p> <p>Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water</p>	<p>Buffet: Âm thực quốc tế - Ngày Quốc tế Hạnh phúc International Day of Happiness - One World, Shared Smiles</p> <p>Caesar Salad Châu Mỹ - Tươi mát khởi đầu American Caesar Salad - A Fresh Start</p> <p>Thân bò áp chảo sốt tiêu - Tinh hoa châu Âu Pan-seared beef with pepper sauce - European classic</p> <p>Hải sản sốt bơ Âu Châu - Tinh hoa từ biển cả European Baked Seafood - Essence of the Sea</p> <p>Mì bò Đài Loan - Ấm áp châu Á Taiwanese beef noodle soup - Asian comfort</p> <p>Bò hầm ragu & bánh mì nướng - Gắn kết kiểu Âu Beef ragu with toasted bread - European togetherness</p> <p>Rau củ xào ba chỉ xông khói - Hòa quyện Đông Tây Stir-fried vegetables with smoked bacon - East meets west</p> <p>Khoai chiên phong vị Châu Âu - Vui lan tào European-Style Fries - Share the Crunch</p> <p>Sườn nướng Châu Mỹ - Phong vị BBQ đặc trưng American-Style BBQ Ribs - Signature Taste</p> <p>Cá rán hương vị Âu Châu - Giòn vàng truyền thống European Fried Fish - Golden Crisp, Timeless Flavor</p> <p>Gà rán Châu Á - Giòn nhẹ tinh hoa phương Đông Asian Fried Chicken - Light & Crispy Eastern Delight</p> <p>Súp bí đỏ kem tươi - Dịu dàng và an yên Creamy pumpkin soup - Smooth & comforting</p> <p>Nước chanh tươi - Lan tỏa tươi mát Fresh Lemonade - A Splash of Freshness</p> <p>Bánh ngọt tổng hợp - Khoảnh khắc hạnh phúc Assorted desserts - Sweet moments of happiness</p> <p>Hoa quả tươi - Hương vị nhiệt đới Tropical Fresh Fruits - A Taste of Nature</p>
Quả chiều PM Snack	<p>Tiểu học Elementary</p> <p>Bánh gạo tokpokki Tteokbokki</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p> <p>Trung học Secondary</p> <p>Bánh gối, dưa góp Fried pillow shaped cake</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>	<p>Tiểu học Elementary</p> <p>Bánh gối, dưa góp Fried pillow shaped cake</p> <p>Trà cam quế táo đỏ Orange, cinnamon, and red apple tea</p> <p>Trung học Secondary</p> <p>Bánh gạo tokpokki Tteokbokki</p> <p>Trà cam quế táo đỏ Orange, cinnamon, and red apple tea</p>	<p>Tiểu học Elementary</p> <p>Pizza hải sản Seafood pizza</p> <p>Sữa hạt sen đậu đỏ Lotus Seed & Red Bean Nut Milk</p> <p>Trung học Secondary</p> <p>Pizza hải sản Seafood pizza</p> <p>Sữa hạt sen đậu đỏ Lotus Seed & Red Bean Nut Milk</p>	<p>Tiểu học Elementary</p> <p>Sandwich thịt cua sốt phô mai Crab meat and vegetable with mayonnaise sandwich</p> <p>Nước chanh dứa Passion fruit juice</p> <p>Trung học Secondary</p> <p>Sandwich thịt cua sốt phô mai Crab meat and vegetable with mayonnaise sandwich</p> <p>Nước chanh dứa Passion fruit juice</p>	<p>Tiểu học Elementary</p> <p>Bánh mousse xoài Mango mousse cake</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p> <p>Trung học Secondary</p> <p>Bánh ga tô phô mai Cheesecake</p> <p>Sữa tươi không đường Sugar-free milk</p>



Hành trình dinh dưỡng: ĐỦ - Đầy - Sáng - Tạo
The Nutritional Journey: Sufficient - Full - Bright - Creative



Happy WISers

Being Well-Being Me

Interested WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 03 NĂM 2026 - MARCH 2026 MENU

TUẦN 4 | WEEK 4
23/03- 27/03/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 23/03	Thứ Ba Tuesday 24/03	Thứ Tư Wednesday 25/03	Thứ Năm Thursday 26/03	Thứ Sáu Friday 27/03	Thứ 7 Saturday 28/03	
Bữa sáng Breakfast	Bún mọc, bò viên Rice noodle with pork paste and beefball soup Bánh giò nóng Hot pyramid dumpling cake Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì gạo nấu sườn, chả viên nướng Rice noodle soup with pork ribs and grilled meatballs Cơm gà xào nấm Steamed rice, stir-fried chicken with mushroom Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở bò chín Beef noodle soup Cháo sườn, quẩy nóng Pork rib porridge, fried bread stick Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Hủ tiếu sườn Pork rib with vermicelli noodles Xôi thịt kho tàu Steamed sticky rice with sauteed pork in caramel sauce Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở gạo lứt thịt bò Rice noodle with beef soup Bánh bao nhân gà xé, phô mai Shredded chicken and cheese steamed bun Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún gan quay Rice noodle with roasted duck soup Cơm rang thịt gà Mixed fried rice with sauteed chicken Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	
Bữa trưa Lunch	Canh củ quả đậu trắng White bean with root vegetables soup Cánh gà chiên bơ Fried chicken wings with butter Thịt kho su hào Sauteed pork with kohlrabi Đậu sốt Tũ Xuyên Sauteed fresh tofu in Tu Xuyen style Cải ngồng xào tỏi Stir-fried mustard green with garlic Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Canh bí đỏ thịt băm Pumpkin with minced pork soup Mực ống chiên bơ Deep fried squid with butter Thịt viên sốt nấm Simmered meatball with mushroom Trứng cút ngâm tương Boiled quail eggs in soy sauce Hoa lơ luộc Boiled cauliflower Cơm tấm Steamed rice Chè bưởi Pomelo sweet soup Nước detox dứa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	SET Á Asian Cuisine Canh khoai sọ thịt gà Taro with chicken soup Thịt chân giò hầm sâm Stewed pork shank with ginseng Cá trứng bao vừng Deep fried fish with sesame Chả rım tiêu Simmered pork paste with pepper Bí ngò xào tỏi Stir-fried zucchini with garlic Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	SET ẬU Western Cuisine Súp cua măng tây Crab and asparagus soup Cá sốt bơ chanh Deep fried fish with butter and passion fruit Hamburger tôm thịt Shrimp and pork hamburger Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad củ quả trộn sốt mayonaise Mixed root vegetable and mayonaise salad Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh măng tươi nấu tôm Basella alba with dried shrimp soup Thịt ba chỉ rang hành Sauteed pork with green onions Thịt gà nướng sốt ketchup Grilled chicken with ketchup Thịt om chuối đậu Simmered pork with green banana and fried tofu Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Bữa ăn lành mạnh Healthy food/ Eat clean Canh củ quả nấm tươi Root vegetables with mushroom soup Nạc vai bỏ lò Grilled pork Gà cuộn lạp xưởng hấp Steamed chicken rolls with Chinese sausage Bí ngòi nhồi thịt sốt cà chua Stir-fried zucchini with minced pork in tomato sauce Su hào xào miến Stir-fried kohlrabi with vermicelli Cơm tấm/ Cơm gạo lứt Steamed rice/ Steamed brown rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh rau ngót thịt băm Katuk with minced pork soup Cá kho giềng Sauteed fish with galinagale Nem hải sản Fried seafood spring rolls Nạc vai xào hoa lơ Stir-fried pork with cauliflower Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa hấu, dưa vàng, lá bạc hà Watermelon, honeymelon, mint leave detox water
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Hoa quả dầm Mixed fruit Sữa chua Yogurt Trung học Secondary Hoa quả dầm Mixed fruit Sữa chua Yogurt	Tiểu học Elementary Bánh mì que paté gà Mini baguette with chicken paté Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Bánh mì que paté gà Mini baguette with chicken paté Nước cam vắt Orange juice	Tiểu học Elementary Gà lác phở mai, ngô luộc Cheese popcorn chicken with boiled corn Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Gà lác phở mai, ngô luộc Cheese popcorn chicken with boiled corn Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Cơm cuộn thịt cua Steamed rice roll with crab Nước ép táo Apple juice Trung học Secondary Bánh xèo hải sản kiểu Nhật Okonomiyaki Nước ép táo Apple juice	Tiểu học Elementary Ngũ cốc tổng hợp Mixed cereal Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Ngũ cốc tổng hợp Mixed cereal Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Bánh ga tô cuộn Mixed cereal Trà sữa Thái Thailand milk tea Trung học Secondary Bánh ga tô cuộn Swiss roll Trà sữa Thái Thailand milk tea	



Hành trình dinh dưỡng: ĐỦ - Đầy - Sáng - Tạo
The Nutritional Journey: Sufficient - Full - Bright - Creative

