

Happy WISers

Being Well-Being Me

Connected WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 05 NĂM 2026 - MAY 2026 MENU

TUẦN 1 | WEEK 1
04/05 - 08/05/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 04/05	Thứ Ba Tuesday 05/05	Thứ Tư Wednesday 06/05	Thứ Năm Thursday 07/05	Thứ Sáu Friday 08/05
Bữa sáng Breakfast	Mì gạo nấu thịt bò Beef noodle soup Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún riêu cua, mộc Rice noodle with crab and pork paste 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	Phở gà ta Chicken noodle soup Xôi thịt kho trứng Steamed sticky rice with sauteed pork and eggs in caramel sauce Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì vằn thắn, tôm tươi Wonton noodle soup with shrimp Bánh bao nhân xá xiú Steamed Chinese BBQ pork bun Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở gạo lứt thịt bò Rice noodle with beef soup Cháo sườn, hạt sen Pork rib porridge with lotus seeds 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 móng tía nấu cua Basella alba with crab soup Thịt kho trứng Sauteed pork with quail eggs in caramel sauce Gà nướng muối tiêu Grilled chicken with salt and pepper Nem rán tôm thịt Fried spring rolls Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tằm Steamed rice Chè hạt sen long nhãn, hạt chia Lotus seed with longan and chia seeds sweet soup Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh bầu nấu tôm Bottle gourd with shrimp soup Tôm rim thịt băm Sauteed prawn and minced pork Cá kho tiêu xanh Sauteed fish Đậu nhồi thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Rau muống xào tỏi Stir-fried morning glory with garlic Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	SET Á Asian Cuisine Canh chua thịt Pork sour soup Bắp bò hấp sả Steamed beef shank with lemongrass Gà viên sốt tiêu đen Simmered chicken ball with black pepper sauce. Thịt thăn xào hoa lơ Stir-fried pork with broccoli Cải chíp luộc nấm Boiled bok choy with mushroom Cơm tằm Steamed rice SET ÂU Western Cuisine Súp bắp cải với thịt ba chỉ xông khói Cabbage and bacon soup Sườn nướng BBQ Fried pork ribs with BBQ sauce Mì Ý sốt kem nấm Spaghetti with creamy and mushroom sauce Khoai tây nướng Grilled potato Salad truyền thống sốt dầu dấm (Dưa chuột, cà chua) Traditional salad with vinaigrette dressing (cucumber, tomato) Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Canh cải xanh cá rô Mustard green with fish soup Chả cuốn lá lốt Minced pork rolls wrapped in wild betel leaf Thịt gà hầm táo đỏ Braised chicken with red dates Cà tím bung thịt Stir-fried eggplant Bí ngòi xào tỏi Stir-fried zucchini with garlic Cơm tằm 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 trứng đậu non Fresh tofu and egg soup Cá quả sốt cà chua Simmered fish with tomato sauce Thăn áp chảo sốt nâu Pan fried pork with brown sauce Trứng chưng tôm thịt Pan fried egg with shrimp and pork Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger Cơm tằm/ 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 leave detox water
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Khoai tây bỏ lò với thịt ba chỉ xông khói Baked potatoes with ham Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Khoai tây bỏ lò với thịt ba chỉ xông khói Baked potatoes with ham Nước cam vắt Orange juice	Tiểu học Elementary Bánh ga tô hoa quả Fruitcake Trà hoa quả nhiệt đới Tropical fruit tea Trung học Secondary Bánh ga tô hoa quả Fruitcake Trà hoa quả nhiệt đới Tropical fruit tea	Tiểu học Elementary Sandwich gà Chicken sandwich Nước ép ổi Guava juice Trung học Secondary Sandwich thịt cua sốt phô mai Crab meat and vegetable with cheese sandwich Nước ép ổi Guava juice	Tiểu học Elementary Mì udon xào thịt bò Fried Udon instant noodles with beef Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup Trung học Secondary Mì udon xào thịt bò Fried Udon instant noodles with beef Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup	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



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





THỰC ĐƠN THÁNG 05 NĂM 2026 - MAY 2026 MENU

TUẦN 2 | WEEK 2
11/05 - 15/05/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 11/05	Thứ Ba Tuesday 12/05	Thứ Tư Wednesday 13/05	Thứ Năm Thursday 14/05	Thứ Sáu Friday 15/05														
Bữa sáng Breakfast	Bún thang Hanoi chicken vermicelli soup Bánh cuốn, chả quế Steamed rice pancake with cinnamon pork pate Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Hủ tiếu sườn Pork rib with vermicelli noodles Xôi gà xào nấm Steamed sticky 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 Bánh mì kẹp patê, giò lụa Bread with patê, pork paste Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún ngan Rice noodle with duck soup Miến xào thập cẩm, nước dùng Stir fried vermicelli Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bánh đa cua, mọc Rice noodle crab and pork paste soup Cơm gà Hải Nam Hainanese chicken rice 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 rau ngọt thịt băm Katuk with minced pork soup Cari gà Chicken curry Thần chiên kiểu Thái Fried pork in Thai style Đậu thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Bí ngò xào tỏi Stir-fried zucchini with garlic Cơm tấm Steamed rice Chè đậu đen Black bean sweet soup Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh củ quả nấm tươi Root vegetables with mushroom soup Thịt bò xào su su Stir-fried beef with chayote Thịt nướng ngũ vị Five spice grilled pork Trứng cút ngâm tương Boiled quail eggs in soy sauce Cải ngọt luộc gừng Boiled mustard green with ginger Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	<table border="1"> <tr> <th>SET Á Asian Cuisine</th> <th>SET ÁU Western Cuisine</th> </tr> <tr> <td>Canh chua cá Sour fish soup Cá trứng bao vừng Deep fried fish with sesame Thịt chân giò hầm hạt sen Stewed pork shank with lotus seeds Chả quế Cinnamon pork pate Gỏi xào bưởi Stir-fried bean sprouts with loofah Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water</td> <td>Súp gà ngô non Chicken soup Cá sốt bơ chanh Deep fried fish with butter and passion fruit Hamburger bò Beef hamburger Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad bưởi Pomelo salad Salad củ quả Root vegetable salad Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox táo, cam, dưa vàng Apple, lemon detox water</td> </tr> </table>	SET Á Asian Cuisine	SET ÁU Western Cuisine	Canh chua cá Sour fish soup Cá trứng bao vừng Deep fried fish with sesame Thịt chân giò hầm hạt sen Stewed pork shank with lotus seeds Chả quế Cinnamon pork pate Gỏi xào bưởi Stir-fried bean sprouts with loofah Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Súp gà ngô non Chicken soup Cá sốt bơ chanh Deep fried fish with butter and passion fruit Hamburger bò Beef hamburger Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad bưởi Pomelo salad Salad củ quả Root vegetable salad Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox táo, cam, dưa vàng Apple, lemon detox water	Canh bí đỏ thịt gà Pumpkin with minced chicken soup Sườn nướng sốt Thái Grilled pork ribs with Thai sauce Ếch xào chua ngọt Sautéed frog with sour and sweet sauce Thịt om chuối đậu Simmered pork with green banana and fried tofu rau mung luộc, nước mắm dầm sấu Boiled morning glory, fish sauce with dracontamelon Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	<p>Buffet: Hương vị sum vầy - Flavors of togetherness</p> <table border="1"> <tr> <td>Salad hoa quả sum vầy Family fruit salad</td> <td>Phở cuốn yêu thương Fresh pho rolls - a taste of family care</td> </tr> <tr> <td>Cánh gà chiên nước mắm đậm vị nhà Fish sauce fried chicken wings - home-style flavor</td> <td>Heo quay ngũ vị đoàn viên Five-spice roasted pork - reunion style</td> </tr> <tr> <td>Bò hầm rau củ quẩy quăn, dùng kèm bánh mì nướng Home-style beef stew with vegetables, served with toasted bread</td> <td>Vịt nướng ấm bếp nhà Roasted duck - warm family kitchen style</td> </tr> <tr> <td>Tôm hấp nước dừa thanh ngọt Steamed shrimp with coconut water</td> <td>Bún cá quế nhà Traditional fish rice noodle soup</td> </tr> <tr> <td>Nem chua rán giòn vui Crispy fried fermented pork rolls</td> <td>Củ quả luộc chấm muối vừng mộc mạc Boiled seasonal vegetables with sesame salt dip</td> </tr> </table> <p>Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Kem caramen ngọt ngào Classic crème caramel Trà chanh mật ong thanh mát Honey lemon tea</p>	Salad hoa quả sum vầy Family fruit salad	Phở cuốn yêu thương Fresh pho rolls - a taste of family care	Cánh gà chiên nước mắm đậm vị nhà Fish sauce fried chicken wings - home-style flavor	Heo quay ngũ vị đoàn viên Five-spice roasted pork - reunion style	Bò hầm rau củ quẩy quăn, dùng kèm bánh mì nướng Home-style beef stew with vegetables, served with toasted bread	Vịt nướng ấm bếp nhà Roasted duck - warm family kitchen style	Tôm hấp nước dừa thanh ngọt Steamed shrimp with coconut water	Bún cá quế nhà Traditional fish rice noodle soup	Nem chua rán giòn vui Crispy fried fermented pork rolls
SET Á Asian Cuisine		SET ÁU Western Cuisine																	
Canh chua cá Sour fish soup Cá trứng bao vừng Deep fried fish with sesame Thịt chân giò hầm hạt sen Stewed pork shank with lotus seeds Chả quế Cinnamon pork pate Gỏi xào bưởi Stir-fried bean sprouts with loofah Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water		Súp gà ngô non Chicken soup Cá sốt bơ chanh Deep fried fish with butter and passion fruit Hamburger bò Beef hamburger Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad bưởi Pomelo salad Salad củ quả Root vegetable salad Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox táo, cam, dưa vàng Apple, lemon detox water																	
Salad hoa quả sum vầy Family fruit salad		Phở cuốn yêu thương Fresh pho rolls - a taste of family care																	
Cánh gà chiên nước mắm đậm vị nhà Fish sauce fried chicken wings - home-style flavor		Heo quay ngũ vị đoàn viên Five-spice roasted pork - reunion style																	
Bò hầm rau củ quẩy quăn, dùng kèm bánh mì nướng Home-style beef stew with vegetables, served with toasted bread		Vịt nướng ấm bếp nhà Roasted duck - warm family kitchen style																	
Tôm hấp nước dừa thanh ngọt Steamed shrimp with coconut water		Bún cá quế nhà Traditional fish rice noodle soup																	
Nem chua rán giòn vui Crispy fried fermented pork rolls		Củ quả luộc chấm muối vừng mộc mạc Boiled seasonal vegetables with sesame salt dip																	
Quả chiều PM Snack		Tiểu học Elementary Cháo cá hồi, quẩy nóng Salmon porridge, fried bread stick Nước ép dưa hấu Watermelon juice Trung học Secondary Bánh xèo hải sản kiểu Nhật Okonomiyaki Nước ép dưa hấu Watermelon juice	Tiểu học Elementary Nem chua rán Fried fermented pork roll Sữa hạt điều, hạt sen Sugar-free milk Trung học Secondary Nem chua rán Fried fermented pork roll Sữa hạt điều, hạt sen Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Sữa hạt điều, hạt sen Cashew and lotus seed milk Trung học Secondary Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Sữa hạt điều, hạt sen Cashew and lotus seed milk	Tiểu học Elementary Pizza gà nấm Chicken and mushroom Pizza Nước chanh tươi Lemon juice Trung học Secondary Pizza gà nấm Chicken and mushroom Pizza Nước chanh tươi Lemon juice	Tiểu học Elementary Bánh ga tô phô mai Cheesecake Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh ga tô phô mai Cheesecake 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

Connected WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 05 NĂM 2026 - MAY 2026 MENU

TUẦN 3 | WEEK 3
18/05 - 22/05/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 18/05	Thứ Ba Tuesday 19/05	Thứ Tư Wednesday 20/05	Thứ Năm Thursday 21/05	Thứ Sáu Friday 22/05																		
Bữa sáng Breakfast	Phở xá xíu Rice noodle with Chinese BBQ pork soup Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Bánh mì gói nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún bò Huế Hue-style beef noodle soup Cháo chim bồ câu đậu xanh, quẩy nóng Pigeon porridge with mung bean, fried bread stick Bánh mì gói cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Miến gà Vermicelli with chicken soup Xôi thịt kho tàu Steamed sticky rice with sauteed pork in caramel sauce Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún riêu cá Rice noodle with fish soup Cơm rang dưa bò Fried rice with beef and pickles Bánh mì gói cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì gạo sấu non, nấm tươi Rice noodles with pork ribs and fresh mushrooms Bánh mì sốt vang Beef ragout, bread 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 rong biển đậu non Tofu seaweed soup Thịt gà xào nấm tươi Sauteed chicken with mushroom Thịt kho củ cải Sauteed pork with radish in caramel sauce Nem hải sản Fried seafood spring rolls Bắp cải luộc, trứng dầm Boiled cabbage, pickled eggs Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh bí xanh nấu tôm Green squash with shrimp soup Thịt viên sốt nấm Simmered meatball with mushroom Cá kho giềng Sauteed fish with galingale Chả kho trứng cút Simmered pork pate and quail eggs Rau mung xào tỏi Stir-fried morning glory with garlic Cơm tằm Steamed rice Chè khúc bạch, hạt chia Almond panna cotta with chia seeds dessert soup Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	<table border="1"> <thead> <tr> <th>SET Á Asian Cuisine</th> <th>SET Âu Western Cuisine</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Canh chua ngao Sour clam soup</td> <td>Súp cua măng tây Crab and asparagus soup</td> </tr> <tr> <td>Tôm chiên bơ Deep fried shrimp with butter</td> <td>Thịt gà nướng mật ong Roasted chicken with honey</td> </tr> <tr> <td>Thịt ba chỉ ram Sauteed pork</td> <td>Mì Ý sốt thịt hầm Spaghetti with braised meat sauce</td> </tr> <tr> <td>Đậu sốt Tứ Xuyên Sauteed fresh tofu in Tu Xuyen style</td> <td>Khoai tây chiên bơ Butter fried potatoes</td> </tr> <tr> <td>Cải chíp luộc nấm Boiled bok choy with mushroom</td> <td>Salad rau xanh với thịt cua Green salad with crab</td> </tr> <tr> <td>Cơm tằm Steamed rice</td> <td>Salad củ quả Root vegetable salad</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Sữa chua hoa quả Fruits yogurt</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water</td> </tr> </tbody> </table>	SET Á Asian Cuisine	SET Âu Western Cuisine	Canh chua ngao Sour clam soup	Súp cua măng tây Crab and asparagus soup	Tôm chiên bơ Deep fried shrimp with butter	Thịt gà nướng mật ong Roasted chicken with honey	Thịt ba chỉ ram Sauteed pork	Mì Ý sốt thịt hầm Spaghetti with braised meat sauce	Đậu sốt Tứ Xuyên Sauteed fresh tofu in Tu Xuyen style	Khoai tây chiên bơ Butter fried potatoes	Cải chíp luộc nấm Boiled bok choy with mushroom	Salad rau xanh với thịt cua Green salad with crab	Cơm tằm Steamed rice	Salad củ quả Root vegetable salad	Sữa chua hoa quả Fruits yogurt		Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water		Canh cải xanh cá rô Mustard greens with minced pork soup Thịt quay ngũ vị Five-spice roasted pork Thịt bò nấu cari Beef curry Thịt băm sốt cà chua Simmered minced pork with tomato sauce Bí xanh luộc, muối vừng Boiled green squash, sesame Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Bữa ăn lành mạnh - Hướng Về Hạnh Phúc Healthy food/ Eat clean - The Flavors of Happiness Canh rau dền thịt băm Amaranth with dried shrimp soup Gà cuộn nấm hấp Chicken roll steamed with mushroom Thịt nướng sốt táo Grilled pork with apple sauce Cá diêu hồng hấp xì dầu Steamed fish with soya sauce Bầu xào tỏi Stir-fried bottle gourd with garlic Cơm tằm/ 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 leave detox water
SET Á Asian Cuisine	SET Âu Western Cuisine																						
Canh chua ngao Sour clam soup	Súp cua măng tây Crab and asparagus soup																						
Tôm chiên bơ Deep fried shrimp with butter	Thịt gà nướng mật ong Roasted chicken with honey																						
Thịt ba chỉ ram Sauteed pork	Mì Ý sốt thịt hầm Spaghetti with braised meat sauce																						
Đậu sốt Tứ Xuyên Sauteed fresh tofu in Tu Xuyen style	Khoai tây chiên bơ Butter fried potatoes																						
Cải chíp luộc nấm Boiled bok choy with mushroom	Salad rau xanh với thịt cua Green salad with crab																						
Cơm tằm Steamed rice	Salad củ quả Root vegetable salad																						
Sữa chua hoa quả Fruits yogurt																							
Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water																							
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Mì trộn kiểu Hàn Korean mixed noodle Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Mì trộn kiểu Hàn Korean mixed noodle Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Khoai lệ phở Deep-fried sweet potato balls Nước ép dưa hấu Watermelon juice Trung học Secondary Khoai lệ phở Deep-fried sweet potato balls Nước ép dưa hấu Watermelon juice	Tiểu học Elementary Bánh gạo tokpokki Tteokbokki Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh gạo tokpokki Tteokbokki Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Bánh bao nhân bò băm phô mai Steamed beef and cheese bun Trà cam quế táo đỏ Orange cinnamon tea with red dates Trung học Secondary Bánh bao nhân bò băm phô mai Steamed beef and cheese bun Trà cam quế táo đỏ Orange cinnamon tea with red dates	Tiểu học Elementary Hoa quả dầm Mixed fruit Sữa chua trắng Plain yogurt Trung học Secondary Hoa quả dầm Mixed fruit Sữa chua trắng Plain yogurt																		



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





Happy WISers

Being Well-Being Me

Connected WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 05 NĂM 2026 - MAY 2026 MENU

TUẦN 4 | WEEK 4
25/05- 29/05/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 25/05	Thứ Ba Tuesday 26/05	Thứ Tư Wednesday 27/05	Thứ Năm Thursday 28/05	Thứ Sáu Friday 29/05	
Bữa sáng Breakfast	Bún mọc, thịt chân giò Rice noodle with meatball and pork shank soup Bánh cuốn, chả viên nướng Steamed rice pancake with grilled meatball Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì vịt tiềm Chinese herbal duck noodles Xôi thịt băm rim tiêu Steamed sticky rice with simmered minced pork with pepper Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở gà ta Chicken noodle soup Bánh bao nhân thịt, trứng Steamed pork and egg bun Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Miến ngan Vermicelli with duck soup Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở bò chín Beef noodle soup Bánh mì kẹp thịt nướng Bread and grilled pork 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 móng tôm nấu tôm Bosella alba with dried shrimp soup Nạc vai xào sả ớt Stir-fried pork with lemon grass and pepper Bò viên sốt cà chua Simmered beefball with tomato sauce Đậu sốt trứng muối Tofu with salted eggs sauce Bắp cải luộc, trứng dầm Boiled cabbage, pickled eggs Cơm tằm Steamed rice Chè bưởi Pomelo sweet soup Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh chua thịt Pork sour soup Cánh gà nướng mật ong Grilled chicken wings with honey sauce Xiêu mực tôm thịt sốt cà chua Pork and shrimp meatballs in tomato sauce Trứng cút ngâm tương Boiled quail eggs in soy sauce Đậu quả xào tỏi Stir-fried French bean Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dứa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	SET Á Asian Cuisine Canh khoai tây, đậu trắng Potato and white bean soup Thịt ba chỉ rang hành Sautéed pork with green onions Ếch xào chua ngọt Sautéed frog with sour and sweet sauce Cá lăng om chuối đậu Simmered fish with green banana and fried tofu Cải ngồng luộc nấm Boiled mustard green with mushroom Cơm tằm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dứa chuối Guava, orange, cucumber Detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp bí đỏ Pumpkin soup Sườn hầm nấm Braised pork ribs with mushrooms Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Khoai tây nướng Grilled potato Salad rau xanh rong biển Green vegetable and seaweed salad Salad củ quả trộn sốt mayonaise Mixed root vegetable and mayonaise salad Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dứa chuối Guava, orange, cucumber Detox water	Canh cải đậu non Mustard greens soup with tofu Mực ống chiên bơ Deep fried squid with butter Thịt kho tàu Sautéed pork in caramel sauce Trứng chụng thịt, nấm tươi Pan fried egg with pork, mushroom Bí ngòi xào tỏi Stir-fried zucchini with garlic Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi Fresh fruit Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Buffet: Bữa tiệc mùa hè đầu kỳ - M.A.G.I.C summer finale 2025-2026 Mindful – active – generous – interested – connected Salad xoài gà xé thanh mát Magical mango chicken salad Bò lúc lắc sốt nấm đậu nhẹ Imperial beef bites with mushroom sauce Bánh bao kim sa Golden custard bao Sườn nướng phô mai ánh vàng Golden cheese ribs Bún hải sản mùa hè Adventure seafood noodle soup Rau củ hấp ngũ sắc, muối vừng Magic steamed vegetables with sesame salt Súp rong biển đậu phụ Moonlight seaweed tofu soup Thịt áp chảo sốt chanh leo Island passion pork Tôm chiên giòn sắc vàng Galaxy crispy prawns Bánh mì mini trứng, phô mai và thịt nguội Active mini breakfast bites Cơm chiên ngũ sắc cầu vồng Aurora rainbow fried rice Chè khúc bạch pha lê Crystal khúc bạch dessert Vườn hoa quả tươi mùa hè Celebration fruit garden Nước gạo rang mát lạnh Chilled roasted rice milk
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Mì udon xào thịt gà Fried Udon instant noodles with chicken Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Mì udon xào thịt gà Fried Udon instant noodles with chicken Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Thịt xiên nướng, phồng tôm Grilled pork skewers, prawn crackers Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup Trung học Secondary Bánh crepe mật ong Honey crepe Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup	Tiểu học Elementary Cơm trộn cá hồi Salmon mixed rice Sữa ngô Corn milk Trung học Secondary Cơm trộn cá hồi Salmon mixed rice Sữa ngô Corn milk	Tiểu học Elementary Pizza gà nướng dứa Chicken and pineapple pizza Trà chanh mật ong Lemon tea with honey Trung học Secondary Pizza gà nướng dứa Chicken and pineapple pizza Trà chanh mật ong Lemon tea with honey	Tiểu học Elementary Bánh ruốc staff Pork floss bread Sữa tươi không đường (hộp) Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh ruốc staff Pork floss bread Sữa tươi không đường (hộp) Sugar-free milk	



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

