



WISers COLLABORATE

THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2026 - SEPTEMBER 2026 MENU

TUẦN 1 | WEEK 1
31/08 - 04/09/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 31/08 Independence Day	Thứ Ba Tuesday 01/09 Independence Day	Thứ Tư Wednesday 02/09 Independence Day	Thứ Năm Thursday 03/09	Thứ Sáu Friday 04/09
Bữa sáng Breakfast				Bánh đa cua Rice noodle crab soup Bún chả viên nướng Rice noodles with grilled pork meatballs Bánh mì gối cắt lát, mứt phúc bốn tử Sliced bread, raspberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Bún bò Huế Hue-style beef rice noodle soup Cháo chim bồ câu hạt sen Pigeon porridge with lotus seeds Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk
Bữa trưa Lunch				Canh mồng tơi nấu cua Basella alba with crab soup Thịt gà hầm táo đỏ Braised chicken with red dates Thịt ba chỉ ram Braised pork belly Đậu nhồi thịt sốt cà chua Stuffed tofu with pork in tomato sauce Bí xanh xào tỏi Stir-fried winter melon with garlic Cơm tấm Steamed rice Chè đậu đen Sweet black bean soup Nước detox dưa hấu, dưa vàng, lá bạc hà Watermelon, honeymelon, mint leaves detox water	Bữa ăn lành mạnh Healthy food/ Eat clean Canh rong biển thịt gà Seaweed with chicken soup Sườn non rim me Tamarind-glazed pork ribs Cá viên sốt cà chua Fish balls with tomato sauce Thân heo xào hoa lơ Stir-fried pork with cauliflower Rau muống luộc, nước mắm dấm sấu Boiled morning glory, fish sauce with dracontomelon 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
Quả chiều PM Snack				Tiểu học Elementary Nui ống sốt bò băm Pasta with minced beef sauce Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Bánh crepe mật ong Honey crepe Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Tiểu học Elementary Bánh mật trắng kem trứng việt quất Blueberry egg custard moon bread Trà chanh mật ong Lemon tea with honey Trung học Secondary Bánh mật trắng kem trứng việt quất Blueberry egg custard moon bread Trà chanh mật ong Lemon tea with honey



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





WISers COLLABORATE

THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2026 - SEPTEMBER 2026 MENU

TUẦN 2 | WEEK 2
07/09 - 11/09/2026

Ngày Date		Thứ Hai Monday 07/09		Thứ Ba Tuesday 08/09		Thứ Tư Wednesday 09/09		Thứ Năm Thursday 10/09		Thứ Sáu Friday 11/09/2026	
Bữa sáng Breakfast	Bún thang Hanoi chicken vermicelli soup Miến xào cua, nước dùng Stir fried vermicelli with crab Bánh mì gói nguyên cám, mứt dâu tây Bánh mì gói nguyên cám, strawberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk		Hủ tiếu sườn Pork rib rice noodle soup Cơm rang Dương Châu Mixed fried rice Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk		Phở bò chín Beef noodle soup Bánh đúc nóng Hot rice flan with fried onion and minced pork Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Unsweetened milk		Bún riêu cua Crab rice noodle soup Xôi xéo nước, thịt băm, hành phi Steamed sticky rice with mung beans with shredded pork and minced pork Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk		Bún nagan Rice noodle with duck soup Bánh mì sốt vang Beef ragout with bread Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt cam Sliced bread, Anchor butter, orange jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk		
	Canh rau dền nấu tôm Amaranth with dried shrimp soup Thịt bò xào bí ngòi Stir-fried beef with zucchini Cá sốt cà chua Simmered fish with tomato sauce Trứng cút ngâm tương Boiled quail eggs in soy sauce Cải thảo xào tỏi Stir-fried Chinese cabbage with garlic Cơm tấm Steamed rice Chè khúc bạch, hạt chia Almond panna cotta with chia seeds dessert soup Nước detox chanh leo Passion fruit detox water		Canh cải thịt băm Mustard greens with minced pork soup Thịt gà rang gừng Sauteed chicken with ginger Thịt gà xù Chinese BBQ pork Cà tím bung thịt Braised eggplant with pork Củ quả luộc, kho quẹt Boiled root vegetables, Vietnamese Caramelised Shrimp & Pork Dip Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo đỏ, dưa chuột Red apple and cucumber detox water		SET Á Asian Cuisine Canh khoai sọ thịt gà Taro with chicken soup Thịt chân giò hấp mắm Steamed pork shank Tôm mực xào ngũ sắc Five-color stir-fried shrimp and squid Chả cá sốt hành thì là Simmered fish cake with spring onion and dill sauce Cải ngồng xào tỏi Stir-fried Chinese flowering cabbage with garlic Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox chanh, gừng Lime and ginger detox water		SET Âu Western Cuisine Súp tôm măng tây Shrimp and asparagus soup Cá giòn kiểu Anh Crispy English-style fish Sandwich thịt nguội Ham sandwich Khoai tây nướng Baked potatoes Salad hải sản Seafood salad Salad củ quả trộn sốt mayonnaise Mixed vegetable salad with mayonnaise		Canh chua cá Sour fish soup Tôm rim thịt băm Braised prawns with minced pork Cánh gà bao vừng Deep fried chicken wings with sesame Đậu thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger Cơm tấm Steamed rice Sữa chua nếp cẩm Yogurt with black glutinous rice Nước detox dưa hấu Watermelon detox water		
	Tiểu học Elementary Nem chua rán Fried fermented pork roll Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Nem chua rán Fried fermented pork roll Sữa tươi không đường Unsweetened milk		Tiểu học Elementary Bún chả Hà Nội Hanoi Kebab rice noodle Trà hoa quả nhiệt đới Tropical fruit tea Trung học Secondary Bún chả Hà Nội Hanoi Kebab rice noodle Trà hoa quả nhiệt đới Tropical fruit tea		Tiểu học Elementary Mì udon xào thịt gà Stir-fried udon noodles with chicken Sữa hạt điều, hạt hạnh nhân Cashew and almond milk Trung học Secondary Mì udon xào thịt gà Stir-fried udon noodles with chicken Sữa hạt điều, hạt hạnh nhân Cashew and almond milk		Tiểu học Elementary Pizza hải sản Seafood pizza Nước ép dưa hấu Watermelon juice Trung học Secondary Pizza hải sản Seafood pizza Nước ép dưa hấu Watermelon juice		Tiểu học Elementary Bánh đậu xanh lá dứa Pandan mung bean cake Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Bánh đậu xanh lá dứa Pandan mung bean cake Sữa tươi không đường Unsweetened milk		



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





WISers COLLABORATE

THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2026 - SEPTEMBER 2026 MENU

TUẦN 3 | WEEK 3
14/09 - 18/09/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 14/09	Thứ Ba Tuesday 15/09	Thứ Tư Wednesday 16/09	Thứ Năm Thursday 17/09	Thứ Sáu Friday 18/09
Bữa sáng Breakfast	Phở gà ta Chicken noodle soup Xôi thịt băm rim tiêu Sticky rice with braised minced pork and pepper Bánh mì gối nguyên cám, mứt táo Whole wheat sliced bread, apple jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Bún riêu cá Rice noodle with fish soup Bánh cuốn, chả quế Steamed rice pancake with cinnamon pork pate Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt dâu tằm Sliced bread, Anchor butter, mulberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Mì vằn thắn, tôm tươi Wonton noodle soup with shrimp Phở xào thịt bò Fried rice noodles with beef Bánh mì nướng bơ tỏi Garlic butter toast Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Miến gan Vermicelli with duck soup Cơm gà Hải Nam Hainanese chicken rice Bánh mì gối cắt lát, mứt phúc bồn tử Sliced bread, raspberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Phở gạo lứt thịt bò Brown rice noodle soup with beef Bánh bao nhân gà xé, phở 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 Unsweetened milk
Bữa trưa Lunch	Canh rau ngót thịt băm Katuk with minced pork soup Thịt quay ngũ vị Five-spice roasted pork Thịt bò nấu cari Beef curry Trứng trắng rau củ Vegetable omelette Đậu quả xào tỏi Stir-fried French bean Cơm tằm Steamed rice Chè khúc bạch, hạt chia Almond panna cotta with chia seeds dessert soup Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh mồng tơi nấu tôm Basella alba with dried shrimp soup Cá kho giềng Braised fish with galangal Chả cuốn lá lốt Minced pork rolls wrapped in wild betel leaf Thịt gà xào nấm tươi Stir-fried chicken with fresh mushrooms 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 Thịt băm sốt cà chua Simmered minced pork with tomato sauce Cá trắm rim gừng Simmered fish with ginger Chả rim tiêu Braised pork sausage with pepper Cải ngồng xào tỏi Stir-fried Chinese flowering cabbage with garlic Cơm tằm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox dưa hấu, dưa vàng, lá bạc hà Watermelon, honeymelon, mint leaves detox water SET Âu Western Cuisine Súp gà nấm tươi Chicken and mushroom soup Sườn hầm kiểu Ý Italian-style braised pork ribs Mì ống sốt bò băm Pasta with minced beef sauce Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad rau mầm Sprout salad Salad hoa quả Fresh fruit salad	Canh củ quả thịt bò Vegetable soup with beef Ếch xào chua ngọt Stir-fried frog with sweet and sour sauce Thịt kho trứng Sauteed pork with quail eggs in caramel sauce Nem hải sản Fried seafood spring rolls Cải chíp luộc gừng Boiled bok choy Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber detox water	Bữa ăn lành mạnh Healthy food/ Eat clean Canh bí xanh nấu sườn Green squash with pork rib soup Gà cuộn hấp lá chanh Chicken roll steamed with lemon leaves Thăn heo áp chảo sốt tiêu đen Pan fried pork with black pepper sauce. Đậu non om nấm Simmered tofu with mushroom 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 Detox dưa, dưa chuột Pineapple and cucumber detox water
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Bánh gối, dưa góp Fried pillow shaped cake Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Miến trộn kiểu Hàn Japchae – Korean stir-fried glass noodles with vegetables Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Tiểu học Elementary Thịt xiên nướng, ngô luộc Grilled meat skewers and boiled corn Nước chanh tươi Lemon juice Trung học Secondary Bánh gạo takpokki Tteokbokki Nước chanh tươi Lemon juice	Tiểu học Elementary Bánh mì que patê Bread stick with pâté Sữa ngô, hạt điều Corn and cashew milk Trung học Secondary Bánh mì que patê Bread stick with pâté Sữa ngô, hạt điều Corn and cashew milk	Tiểu học Elementary Xôi bò băm, hành phi Sticky rice with minced beef and fried shallots Nước ép ổi Guava juice Trung học Secondary Xôi bò băm, hành phi Sticky rice with minced beef and fried shallots Nước ép ổi Guava juice	Tiểu học Elementary Ngũ cốc tổng hợp Mixed cereal Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Ngũ cốc tổng hợp Mixed cereal Sữa tươi không đường Unsweetened milk



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





WISers COLLABORATE

THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2026 - SEPTEMBER 2026 MENU

TUẦN 4 | WEEK 4
21/09 - 25/09/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 21/09	Thứ Ba Tuesday 22/09	Thứ Tư Wednesday 23/09	Thứ Năm Thursday 24/09	Thứ Sáu Friday 25/09
Bữa sáng Breakfast	Bánh đa cá Fish rice noodle soup Cơm rang thập cẩm Mixed fried rice Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu tây Bánh mì gối nguyên cám, strawberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Bún hải sản Seafood noodle soup Xôi chả kho trứng Steamed sticky rice with sauteed pork paste and eggs in caramel sauce Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Phở bò chín, bò viên Beef & beef ball noodle soup Cháo gà đậu xanh, quẩy nóng Chicken porridge with mung bean, fried bread stick Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Bún ngan quay Rice noodle with roasted duck soup Nui ống sốt bò băm Pasta with minced beef sauce Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Miến sườn, nấm tươi Glass noodle soup with pork ribs and fresh mushrooms Bánh mì, thịt hầm nấm Bread with braised meat and mushrooms Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt cam Sliced bread, Anchor butter, orange jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk
	Canh bắp cải thịt băm Cabbage soup with minced pork	Canh cải mớ nấu cua Mustard green with minced crab soup	SET Á Asian Cuisine Canh trứng đậu non Fresh tofu and egg soup Thịt gà rang gừng Sauteed chicken with ginger Nạc vai hấp mắm Steamed pork Tôm xào hoa lơ Stir-fried shrimp with cauliflower Giá xào ngũ sắc Stir-fried mixed bean sprouts Cơm tấm Steamed rice	SET ÂU Western Cuisine Súp cá hồi Salmon soup Sườn nướng phô mai Grilled pork ribs with cheese sauce Hamburger bò Beef hamburger Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad dưa chuột sốt dầu dấm Cucumber salad with oil & vinegar dressing Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox chanh, gừng Lime and ginger detox water	Buffet: Lễ hội rước đèn – trăng rằm gần kết Lantern festival – full moon reunion Salad rau mầm ba chỉ xông khói sốt chanh dứa Sprout salad with smoked pork belly & passion fruit dressing Hải sản bỏ lò sốt phô mai Baked seafood with creamy cheese sauce Thịt ba chỉ quay giòn bì Crispy roasted pork belly Sườn hầm hạt sen củ quả Braised pork ribs with lotus seeds & root vegetables Cơm chiên Dương Châu hạt ngọc Pearl Yangzhou fried rice Xôi gấc đậu xanh ánh hồng Red gac sticky rice with mung bean Bánh trung thu Wellspring gắn kết yêu thương Wellspring mooncakes – sharing love & togetherness Hoa quả tươi ngũ sắc Five-color fresh fruit platter
	Canh chua ngao Sour clam soup Tôm rim thịt băm Braised prawns with minced pork Thần chiên kiểu Thái Thai-style fried pork Trứng củ kho tàu Sauteed eggs in caramel sauce Bắp cải xào hành Stir-fried cabbage with green onion Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa hấu Watermelon detox water				
Bữa trưa Lunch	Canh bắp cải thịt băm Cabbage soup with minced pork Thịt ba chỉ rang tiêu Roasted pork with pepper Thịt gà nướng sốt ketchup Grilled chicken with ketchup Thịt om chuối đậu Simmered pork with green banana and fried tofu Rau xào thập cẩm Stir-fried mixed vegetables Cơm tấm Steamed rice Chè bưởi Pomelo sweet soup Nước detox chanh leo Passion fruit detox water	Canh cải mớ nấu cua Mustard green with minced crab soup Cá hồng rang muối Fried fish with salt Thịt viên sốt cà chua Simmered meatball with tomato sauce Thịt bò xào su su Stir-fried beef with chayote Cải thảo trần nấm Boiled Chinese cabbage with mushroom Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo đỏ, dưa chuột Red apple and cucumber detox water			
Quà chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Khoai tây bỏ lò với nấm và sốt kem phô mai Baked potatoes with mushrooms and creamy cheese sauce. Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Khoai tây bỏ lò với nấm và sốt kem phô mai Baked potatoes with mushrooms and creamy cheese sauce. Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Tiểu học Elementary Bánh mì que patê Bread stick with pâté Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup Trung học Secondary Bánh mì que patê Bread stick with pâté Trà sữa trân châu ngọt dịu từ mật mía tự nhiên Pearl milk tea sweetened with natural cane syrup	Tiểu học Elementary Bún nem cua bể Rice noodle with crab spring roll Nước ép dưa hấu Watermelon juice Trung học Secondary Bún nem cua bể Rice noodle with crab spring roll Nước ép dưa hấu Watermelon juice	Tiểu học Elementary Bánh ga tô rước Vietnamese shredded pork cake Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Bánh ga tô rước Vietnamese shredded pork cake Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Tiểu học Elementary Pizza salami Salami Pizza Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Pizza salami Salami Pizza Nước cam vắt Orange juice



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



THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2026 - SEPTEMBER 2026 MENU

TUẦN 5 | WEEK 5
28/09 - 02/10/2026

Ngày Date	Thứ Hai Monday 28/09	Thứ Ba Tuesday 29/09	Thứ Tư Wednesday 30/09	Thứ Năm Thursday 01/10	Thứ Sáu Friday 02/10
Bữa sáng Breakfast	Bún riêu cua, mộc Rice noodle with crab and pork paste Cơm rang thịt gà Mixed fried rice with sautéed chicken Bánh mì gối nguyên cám, mứt táo Whole wheat sliced bread, apple jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Mì vịt tiềm Chinese herbal duck noodles Cháo sườn, quẩy nóng Pork rib porridge, fried bread stick Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt dâu tằm Sliced bread, Anchor butter, mulberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Phở xáo xíu Rice noodle with Chinese BBQ pork soup Bún xào Singapore Singapore-style fried rice noodles Bánh mì nướng bơ tỏi Garlic butter toast Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Mì gyo sườn non, nấm tươi Rice noodles with pork ribs and fresh mushrooms Bánh bao nhân bò băm phô mai Steamed beef and cheese bun Bánh mì gối cắt lát, mứt phúc bồn tử Sliced bread, raspberry jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Phở thịt gà Rice noodle soup with chicken Bánh mì kẹp thịt nướng Bread and grilled pork Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt cam Sliced bread, Anchor butter, orange jam Sữa tươi không đường Unsweetened milk
Bữa trưa Lunch	Canh bí đỏ thịt băm Pumpkin with minced pork soup Thịt hầm táo đỏ, hạt sen Braised pork with red dates and lotus seeds Thịt gà nướng lá chanh Grilled chicken with lemon leaves Nem cua bể Crab spring rolls Cải ngồng xào tỏi Stir-fried Chinese flowering cabbage with garlic Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Canh rong biển thịt gà Seaweed with chicken soup Cá kho tiêu xanh Sauteed fish Sườn rim mặn ngọt Sauteed pork ribs with salty and sweet sauce Đậu tằm hành Simmered tofu with spring onion Củ quả luộc, kho quẹt Boiled root vegetables, Vietnamese Caramelised Shrimp & Pork Dip Cơm tằm Steamed rice Sữa chua đậu đỏ Yogurt with red beans Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	SET Á Asian Cuisine Canh măng tái nấu cua Basella alba with crab soup Thịt bò trộn khoai tây Stir-fried beef with potato Xiu mại sốt cà chua Shumai with tomato sauce Chả quế rim tiêu Simmered cinnamon pork pate with pepper Bí đỏ xào tỏi Stir-fried pumpkin with garlic Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa hấu, dưa vàng, lá bạc hà Watermelon, honeydew, mint leaves detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp hải sản Seafood soup Thịt gà nướng lá thơm Grilled chicken with herbs Mì Ý sốt kem nấm Spaghetti with creamy and mushroom sauce Khoai tây nướng Grilled potato Salad thịt cừu với rau củ Crab and vegetable salad Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber detox water	Bữa ăn lành mạnh Healthy food/ Eat clean Canh củ quả nấm tươi Root vegetables with mushroom soup Cá quả hấp gừng Steamed fish with ginger Nạc vai nướng vị tỏi Grilled pork with garlic Bắp cải cuộn thịt hấp Steamed cabbage rolls with minced meat Cải chíp xào nấm Stir-fried bok choy with mushrooms Cơm tằm/ Cơm gạo lứt Steamed rice/ Steamed brown rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Detox dưa, dưa chuột Pineapple and cucumber detox water
Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Mì ramen thịt heo Pork ramen soup Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Mì ramen thịt heo Pork ramen soup Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Tiểu học Elementary Bún thịt heo, tôm tươi nấu chua Sour pork and fresh shrimp noodle soup Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Bún thịt heo, tôm tươi nấu chua Sour pork and fresh shrimp noodle soup Nước cam vắt Orange juice	Tiểu học Elementary Bánh ga tô hoa quả Fruitcake Sữa tươi không đường Unsweetened milk Trung học Secondary Bánh mì kem phô mai Cream cheese bread Sữa tươi không đường Unsweetened milk	Tiểu học Elementary Bánh ga tô hoa quả Fruitcake Nước ép táo Apple juice Trung học Secondary Bánh ga tô hoa quả Fruitcake Nước ép táo	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

