



Happy WISers

Being Well-Being Me

Active WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 11 NĂM 2025 - NOVEMBER 2025 MENU

TUẦN 1 | WEEK 1
03/11 - 07/11/2025

Ngày Date	Thứ Hai Monday 03/11	Thứ Ba Tuesday 04/11	Thứ Tư Wednesday 05/11	Thứ Năm Thursday 06/11	Thứ Sáu Friday 07/11
Bữa sáng Breakfast	Bánh đa cá Red noodle with fish 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	Mì vằn thắn, tôm tươi Wonton noodle soup with shrimp 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	Miến ngan Vermicelli with duck soup Xôi xéo ruốc, thịt băm Steamed sticky rice with mung beans and shredded pork, minced pork Bánh mỳ nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún riêu cua, mọc Rice noodle with crab and pork paste Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở gà ta Chicken noodle soup Bánh mì kẹp thịt nướng, giò Bread and grilled pork and pork paste Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk
	Canh cải xanh cá rô Mustard green with fish soup Sườn nướng sốt Thái Grilled pork ribs with Thai sauce Thịt bò xào bí ngòi Stir-fried beef with zucchini Thịt băm rim trứng cút Simmered minced pork with eggs Bắp cải luộc, trứng dầm Boiled cabbage, pickled eggs Cơm tằm Steamed rice Chè hạt sen long nhãn Lotus seed and longan sweet soup	Canh bí đỏ thịt băm Pumpkin with minced pork soup Phì lê cá bao vừng Deep fried fish with sesame Thịt kho củ cải Sauteed pork with radish in caramel sauce Đậu nhồi thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Cải thảo xào tỏi Stir-fried Chinese cabbage 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 cá Sour fish soup Thịt gà rang gừng Sauteed chicken with ginger Trứng cút ngâm tương Boild quail eggs in caramel sauce Thịt om chuối đậu Simmered pork with green banana and fried tofu Giá xào hành Stir-fried bean sprouts with spring onion Cơm tằm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp gà nấm tươi Chicken and mushroom soup Thịt nướng kiểu Nga Grilled pork in Russian style Hamburger bò Beef hamburger Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad dưa chuột sốt chua ngọt Cucumber salad with sweet and sour sauce Cơm tằm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Canh cải bó xôi thịt băm Spinach with minced pork soup Thịt xào kim chi Stir-fried pork with kimchi Bắp trâu hấp giấm sả Steamed buffalo shank with galangal and lemongrass Nem rán tôm thịt Fried spring rolls Cải chíp trần nấm Boiled bok choy with mushroom Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water
Bữa trưa Lunch	Tiểu học Elementary Mì udon xào thịt gà Fried Udon instant noodles with chicken Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh gối, dưa góp Fried pillow shaped cake Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Bánh gối, dưa góp Fried pillow shaped cake Nước ép dưa hấu Watermelon juice Trung học Secondary Mì udon xào thịt gà Fried Udon instant noodles with chicken Nước ép dưa hấu Watermelon juice	Tiểu học Elementary Nem chua rán Fried fermented pork roll Sữa hạt điều, hạt hạnh nhân Cashew and almond milk Trung học Secondary Nem chua rán Fried fermented pork roll Sữa hạt điều, hạt hạnh nhân Cashew and almond milk	Tiểu học Elementary Cơm trộn hải sản Mixed rice with seafood Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Cơm trộn hải sản Mixed rice with seafood Nước cam vắt Orange 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
	Quả chiều PM Snack				



Hành trình dinh dưỡng: ĐỦ - ĐẸY - SÁNG - TẠO
The Nutritional Journey: Sufficient - Full - Bright - Creative



Happy WISers

Being Well-Being Me

Active WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 11 NĂM 2025 - NOVEMBER 2025 MENU

TUẦN 2 | WEEK 2
10/11 - 15/11/2025

Ngày Date	Thứ Hai Monday 10/11	Thứ Ba Tuesday 11/11	Thứ Tư Wednesday 12/11	Thứ Năm Thursday 13/11	Thứ Sáu Friday 14/11	Thứ bảy Saturday 15/11		
Bữa sáng Breakfast	Mì gạo sườn non, nấm tươi Rice noodles with pork ribs and mushroom soup Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Hủ tiếu Nam Vang Phnom Penh noodle soup Xôi thịt kho tàu Steamed sticky rice with sauteed pork in caramel sauce 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 Bánh giò nóng Hot pyramid dumpling cake Bánh mỳ nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở xá xíu Rice noodle with Chinese BBQ pork soup Cháo sườn, quẩy nóng Pork rib porridge, fried bread stick Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún ngan quay Rice noodle with roasted duck soup Bánh mì, thịt gà hầm nấm Bread, stewed chicken with mushroom Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì nấu thịt gà Instant noodle with chicken Bánh chưng rán, giò, dưa góp Fried square sticky rice cake, pork paste , pickle 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 chua thịt Pork sour soup Chả cuốn lá lốt Minced pork rolls wrapped in wild betel leaf Thịt gà nướng lá chanh Grilled chicken with lime leaves Đậu thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Bắp cải xào miến Stir-fried cabbage with vermicelli Cơm tấm Steamed rice Chè khúc bạch Almond panna cotta dessert soup	Canh rong biển miso Seaweed with miso soup Thịt ba chỉ rim Sauteed pork Cá kho tiêu xanh Sauteed fish Trứng nướng tam sắc Pan fried egg Đậu quả luộc Boiled French bean Cơm tấm 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 cải bó xôi thịt băm Spinach with minced pork soup Vịt om sấu Braised duck with sour dracontomelon fruit Thịt chân giò hấp mắm Steamed pork shank Cá trứng bao vừng Deep fried fish with sesame Bí xanh xào tỏi Stir-fried green squash with garlic Cơm tấm Steamed rice Salad củ quả trộn sốt mayonaise Mixed vegetable salad with mayonnaise Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp tôm măng tây Shrimp and asparagus soup Cá sốt bơ chanh Deep fried fish with butter and passion fruit Mì ý sốt thịt băm Spaghetti with stewed meat sauce Khoai tây nướng Grilled potato Salad hải sản Seafood salad Cơm tấm Steamed rice Salad củ quả trộn sốt mayonaise Mixed vegetable salad with mayonnaise 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 Cánh gà chiên bơ Fried chicken wings with butter Tôm rim thịt nước dừa Simmered prawn and pork in coconut juice Thịt bò xào su su Stir-fried beef with chayote Cải ngồng xào tỏi Stir-fried mustard green with garlic Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Buffet: Cyber Feast – Lan tỏa an toàn trực tuyến, gắn kết toàn cầu Spreading Online Safety, Connecting the World Phở cuốn an toàn Safe Pho rolls Bún thang kết nối Network harmony soup Thịt nướng tương lửa Firewall grilled pork Hải sản bọc an toàn Safe-shell seafood Sườn nướng liên kết BBQ ribs connection Trái cây hòa bình Peaceful fruits Sữa ngô thơm lừng Spreading corn milk Nước chanh toàn cầu Global lemonade refresh	Canh trứng đậu non Fresh tofu and egg soup Thịt bò lò vùi tỏi Baked pork with garlic flavor Gà viên sốt chua ngọt Sweet and sour chicken balls Phi lê cá bao cơm Crispy rice-coated fish Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tấm Steamed rice Sữa chua hoa quả Fruits yogurt Nước detox dưa hấu, dưa vàng, lá bạc hà Watermelon, honeymelon, mint leave detox wat
		Quả chiều PM Snack	Tiểu học Elementary Thịt xiên nướng, ngô luộc Grilled meat skewers and boiled corn Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh gạo tokpokki Tokpokki rice crackers Sữa tươi không đường Suaar-free milk	Tiểu học Elementary Sandwich thịt nguội và rau củ sốt phô mai Ham and vegetable sandwich with cheese sauce Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Sandwich thịt nguội và rau củ sốt phô mai Ham and vegetable sandwich with cheese sauce Nước cam vắt Orange juice	Tiểu học Elementary Pizza hải sản Seafood pizza Nước ép ổi Guava juice Trung học Secondary Pizza hải sản Seafood pizza Nước ép ổi Guava juice	Tiểu học Elementary Bánh bao nhân xá xíu Steamed Chinese BBQ pork bun Trà sữa chân châu đường đỏ Brown sugar bubble milk tea Trung học Secondary Bánh bao nhân xá xíu Steamed Chinese BBQ pork bun Trà sữa chân châu đường đỏ Brown sugar bubble milk tea	Tiểu học Elementary Bánh su kem Choux cream pastry Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh su kem Choux cream pastry Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Khoai tây bỏ lò với nấm và sốt kem phô mai Baked potatoes with mushrooms and creamy cheese sauce. Nước chanh tươi Lemon juice Trung học Secondary Khoai tây bỏ lò với nấm và sốt kem phô mai Baked potatoes with mushrooms and creamy cheese sauce. Nước chanh tươi Lemon juice



Hành trình dinh dưỡng: ĐỦ - ĐẸY - SÁNG - TẠO
The Nutritional Journey: Sufficient - Full - Bright - Creative





Happy WISers

Being Well-Being Me

Active WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 11 NĂM 2025 - NOVEMBER 2025 MENU

TUẦN 3 | WEEK 3
17/11 - 21/11/2025

Ngày Date	Thứ Hai Monday 17/11	Thứ Ba Tuesday 18/11	Thứ Tư Wednesday 19/11	Thứ Năm Thursday 20/11	Thứ Sáu Friday 21/11 The Vietnamese Teachers' Day (20/11)		
Bữa sáng Breakfast	Bánh đa cua, mực Rice noodle crab and pork paste Cơm rang Dương Châu Mixed fried rice Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở bò tái Beef noodle soup Bánh mì pate, chả Bread with pate and pork paste Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Miến mọc, sườn Vermicelli with pork rib and meatball soup Xôi thịt kho trứng Steamed sticky rice with sauteed pork and eggs in caramel sauce Bánh mỳ nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún hải sản Seafood noodle soup Bánh bao nhân thịt, trứng Steamed pork and egg bun Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk			
	Bữa trưa Lunch	Canh khoai sọ nấu sườn Taro with pork ribs soup Tôm chiên bơ Deep fried shrimp with butter Thịt kho trứng Sauteed pork with quail eggs in caramel sauce Đậu tằm hành Simmered tofu with spring onion Cải thảo xào nấm Stir-fried Chinese cabbage with mushroom Cơm tằm Steamed rice Chè bưởi Pomelo sweet soup	Canh móng tời nấu cua Basella alba with crab soup Thịt xá xiu Chinese BBQ pork Nem hải sản Fried seafood spring rolls Thịt xào hoa lá Stir-fried pork with cauliflower Bắp cải luộc, trứng dầm Boiled cabbage, pickled eggs 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 bắp cải thịt gà Cabbage wick chicken soup Thịt gà rang gừng Sauteed chicken with ginger Thịt ba chỉ rang hành Sauteed pork with green onions Cà tím bung thịt Stir-fried eggplant Bí đỏ xào tỏi Sauteed pumpkin with garlic Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dứa chua Guava, orange, cucumber Detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp cua, nấm tuyết Mixed crab and mushroom soup Sườn nướng BBQ Fried pork ribs with BBQ sauce Pizza gà nướng Grilled chicken pizza Khoai tây trộn Mixed potatos Salad rau măm với sốt chanh leo Sprout salad with passion fruit sauce Salad hoa quả Fruits salad	Canh cải xanh cá rô Mustard green with fish soup Tôm rim thịt băm Simmered prawn and minced pork Thịt viên sốt tiêu đen Simmered meatball with black pepper sauce. Trứng chần nấm tươi Scrambled egg with shrimp and mushroom Cải chíp chao dứa Stir-fried bokchoy Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	
		Quà 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 kem phô mai Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh mì kem phô mai Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Cơm trộn thịt cua rau củ, rong biển Mixed rice with crab meat, vegetables and seaweed Trà chanh mật ong Lemon tea with honey Trung học Secondary Cơm trộn thịt cua rau củ, rong biển Mixed rice with crab meat, vegetables and seaweed Trà chanh mật ong Lemon tea with honey	Tiểu học Elementary Bún chả, nem cua bể Rice noodle grilled pork and crab spring roll Nước chanh dây Passion fruit juice Trung học Secondary Bún chả, nem cua bể Rice noodle grilled pork and crab spring roll Nước chanh dây Passion fruit juice	



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





Happy WISers

Being Well-Being Me

Active WISers



THỰC ĐƠN THÁNG 11 NĂM 2025 - NOVEMBER 2025 MENU

TUẦN 4 | WEEK 4
24/11- 28/11/2025

Ngày Date	Thứ Hai Monday 24/11	Thứ Ba Tuesday 25/11	Thứ Tư Wednesday 26/11	Thứ Năm Thursday 27/11	Thứ Sáu Friday 28/11
Bữa sáng Breakfast	Hủ tiếu sườn Pork rib with vermicelli noodles 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	Bún mọc, thịt gà Rice noodle with meatball and chicken soup Miến xào thập cẩm Stir fried vermicelli 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, xiu mại sốt cà chua Bread with pork meatballs in tomato sauce Bánh mỳ nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún riêu cá Rice noodle with fish soup Xôi thịt băm, lạp xưởng Sticky rice with minced pork and Chinese sausage Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì trứng thịt băm, trứng trần Egg noodles with minced beef and poached egg 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
	Canh cải thịt băm Mustard greens with minced pork soup Thịt bò nấu cari Beef curry Thịt áp chảo sốt chua ngọt Pan pork with sweet and sour sauce Đậu sốt Tứ Xuyên Sauteed fresh tofu in Tứ Xuyên style Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tấm Steamed rice Sữa chua nếp cẩm Yogurt with black glutinous rice	Canh chua ngao Sour clam soup Thịt gà om xì dầu Simmered chicken in soya sauce Thân chiên kiểu Thái Fried pork in Thai style Trứng tráng thịt Pan fried egg with pork Cải ngồng xào tỏi Stir-fried mustard green with garlic Cơm tấm 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 mồng tơi nấu tôm Basella alba with dried shrimp soup Nạc vai hấp gừng Steamed pork Chả cá sốt cà chua Simmered fish with tomato sauce Ếch xào chua ngọt Sauteed frog with sour and sweet sauce Rau xào thập cẩm Stir-fried mixed vegetables Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dứa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	SET ÂU Western Cuisine Súp gà nấm Chicken and mushroom soup Sườn hầm nấm Pork ribs ragout Hamburger tôm thịt Shrimp and pork hamburger Khoai tây luộc French fries Salad thịt cua và rau củ Crab meat and vegetable salad Canh củ quả đậu đỏ Red bean with root vegetables soup Thịt gà rang muối Fried chicken with salt Thịt xào đậu phụ Stir-fried pork with French bean Chả rım trứng cút Simmered pork pate and quail eggs Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox táo, chanh vàng Apple, lemon detox water	Buffet: Feast of Gratitude – Tiệc tri ân mùa lễ hội Spreading love – Sharing warmth – A taste of Thanksgiving Kem bí đỏ an lành Peaceful pumpkin cream soup Mì Ý hòa điệu Harmony spaghetti with minced beef sauce Gà tây quay yêu thương Honey glazed roast turkey of love Nem cua bể sum vầy Gathering fried crab spring rolls Chân gà sốt chua ngọt lan tỏa Spreading sweet & sour chicken feet Hoa quả tươi hào hứng Cheerful seasonal fresh fruits Trà đào cam sả mát lạnh Refreshing peach lemongrass tea Nước detox trái mồi Revitalizing detox water Salad miến gân kết Connected glass noodle salad Cơm rang hạnh phúc Fried rice with Chinese sausage Thịt viên phở mai sốt kem an vui Delightful meatballs with phoma in creamy sauce Vịt quay hòa hợp Harmonious crispy roast duck Rau củ hấp an nhiên Serene steamed seasonal vegetables
	Tiểu học Elementary Khoai tây bỏ lò với nấm và sốt kem phô mai Baked potatoes with mushrooms and creamy cheese sauce. Nước chanh tươi Lemon juice Trung học Secondary Khoai tây bỏ lò với nấm và sốt kem phô mai Baked potatoes with mushrooms and creamy cheese sauce. Nước chanh tươi Lemon juice	Tiểu học Elementary Bánh mì que pa tê Bread stick with pâté Nước ép táo Apple juice Trung học Secondary Bánh mì que pa tê Bread stick with pâté Nước ép táo Apple juice	Tiểu học Elementary Pizza bò, salami Beef and salami pizza Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Pizza bò, salami Beef and salami pizza Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Cơm cuộn Kimbap Kimbap Sữa đậu nành, hạt điều Soy milk with cashew nuts Trung học Secondary Cơm cuộn Kimbap Kimbap Sữa đậu nành, hạt điều Soy milk with cashew nuts	Tiểu học Elementary Bánh cupcake ngũ cốc Cereal cupcake Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh cupcake ngũ cốc Cereal cupcake Sữa tươi không đường Sugar-free milk
	Quả chiều PM Snack				



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

