



Happy WISers

Being Well-Being Me

2025 - 2026



THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2025 - SEPTEMBER 2025 MENU

TUẦN 1 | WEEK 1
01/09 - 05/09/2025

Date Ngày	Monday Thứ Hai 01/09 Vietnamese Independence Day	Tuesday Thứ Ba 02/09 Vietnamese Independence Day	Wednesday Thứ Tư 03/09	Thursday Thứ Năm 04/09	Friday Thứ Sáu 05/09		
Breakfast Bữa sáng			Mì Chũ nấu thịt bò và rau Chu rice noodles with beef and vegetables Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún bò Huế Hue-style beef noodle soup Bánh giò nóng, giò lụa Hot pyramid dumpling cake, pork paste Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún mọc, thịt nấu chua Rice noodle with meatball and pork soup Cơm rang dưa bò Fried rice with beef and pickles Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk		
	Lunch Bữa trưa			Asian Cuisine SET Á Canh cải xanh cá rô Mustard green with fish soup Cá sốt cà chua Simmered fish with tomato sauce Gà cuộn nấm hấp Chicken roll steamed with mushroom Nem cá Fried fish spring rolls Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Western Cuisine SET ÂU Súp gà nấm Chicken and mushroom soup Thịt viên nướng kiểu Nga Russian-style grilled meatballs Mì Ý sốt bò băm Spaghetti bolognese Khoai tây nghiền Mashed potatoes Salad rau mầm với sốt chanh leo Mixed green salad with passion fruit saucur Salad cua với sốt mayonaise Crab salad with mayonaise sauce	Canh chua ngao Sour clam soup Sườn non rim me Grilled pork ribs with tamarind sauce Cánh gà nướng muối tiêu Trứng chưng thịt Pan fried egg with pork Bí ngò xào tỏi Stir-fried zucchini with garlic Cơm tấm Steamed rice Chè bưởi Pomelo sweet soup	Buffet Ngày hội tri thức – Vui học rộn ràng Knowledge Festival – Fun Learning Day Salad rau xanh - Khỏe mạnh vui học Green garden salad - Healthy & happy learners Sandwich trứng và rau củ sốt kem, phô mai - Sáng tạo khai trí Sunny-side up egg sandwich - Daily creativity Ếch rang muối - Thử thách vị giác Salted Fried Frog Legs - Taste Adventure Mì bò hầm kim chi - Hứng khởi khai giảng Beef Stew Kimchi Noodles - Back-to-School Excitement Xìu mại tôm thịt - Tri ân – Kết nối thầy trò Shrimp & Pork Meatballs – Gratitude, Bonding Teachers and Students Cải thảo trần nấm - Tươi ngon khỏe mạnh Blanched Chinese cabbage with Mushrooms - Fresh & Nutritious Trái cây - Học vui rực rỡ Fresh Fruits - Bright & Fun Learning Nước chanh tươi - Sảng khoái khai trường Fresh Lemonade - Refreshing Back-to-School
		PM Snack Quả chiều			Tiểu học Elementary Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Sữa chua uống ít đường Less sugar yogurt drink Trung học Secondary Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Sữa chua uống ít đường Less sugar yogurt drink	Tiểu học Elementary Bánh xèo hải sản kiểu Nhật Okonomiyaki Nước cam vắt Orange juice Trung học Secondary Bánh gối, dưa góp Fried pillow shaped cake Nước cam vắt Orange juice	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

ENJOY YOUR MEAL!
Chúc các WISers ngon miệng!



Happy WISers

Being Well-Being Me

2025 - 2026



THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2025 - SEPTEMBER 2025 MENU

TUẦN 2 | WEEK 2
08/09 - 12/09/2025

Date Ngày	Thứ 2 Monday 08/09	Thứ 3 Tuesday 09/09	Thứ 4 Wednesday 10/09	Thứ 5 Thursday 11/09	Thứ 6 Friday 12/09
Breakfast Bữa sáng	Phở gà ta Chicken noodle soup Cơm sườn nướng Steamed rice with grilled pork ribs Bánh mì gối nguyên cám, mứt dâu Sliced whole bread, strawberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún riêu cua, bò Crab and beef noodle 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	Mì vằn thắn Wonton noodle soup with shrimp Cháo chim bồ câu hạt sen, quẩy nóng Pigeon porridge with lotus seeds Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Miến ngon Vermicelli with duck soup Xôi thịt kho trứng Steamed sticky rice with sauteed pork and eggs in caramel sauce Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Phở gạo lứt bò tái Beef brown rice noodle soup 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 Sugar-free milk
Lunch Bữa trưa	Canh rau ngót thịt băm Katuk with minced pork soup Gà viên sốt tiêu đen Chicken Meatballs in Black Pepper Sauce Chân giò hầm thảo mộc Stewed pork shank with herbs Chả rım tiêu Simmered pork pate with pepper Đậu quả xào tỏi Stir-fried French bean Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dứa, cam, mật ong Pineapple, orange and honey detox water	Canh móng tươi nấu tôm Basella alba with dried shrimp soup Cá kho giềng Sauteed fish with galingale Chả cuốn lá lốt Minced pork rolls wrapped in wild betel leaf Thịt bò xào su su Stir-fried beef with chayote Rau muống luộc Boiled morning glory Cơm tấm Steamed rice Chè hạt sen long nhãn Lotus seed and longan sweet soup	Asian Cuisine SET Á Canh chua thịt Pork sour soup Thịt viên sốt cà chua Braised meatball with tomato sauce Cá trứng bao vừng Deep fried fish with sesame Cà tím bung thịt Stir-fried eggplant Giá xào mướp Stir-fried bean sprouts with loafah Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Western Cuisine SET ÂU Súp hải sản nấm tuyết Seafood soup with mushroom Sườn hầm kiểu Ý Italian-style braised pork ribs Hamburger bò Beef hamburger Khoai tây nướng Grilled potato Salad bưởi Pomelo salad Salad hoa quả Fruits salad Canh củ quả nấm tươi Root vegetables with mushroom soup Gà nướng muối tiêu Grilled chicken with salt and pepper Thịt xào bí ngòi Stir-fried pork with zucchini Đậu nhồi thịt sốt cà chua Simmered tofu and pork with tomato sauce Củ quả luộc Boiled root vegetables, sesame 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 bí xanh nấu sườn Green squash with pork rib soup Cá quả om đầu hào Simmered fish with oyster sauce Thăn heo áp chảo sốt tiêu đen Pan fried pork with black pepper sauce. Tôm xào rau củ Stir-fried shrimp with mixed vegetables Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger 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 leave detox water
PM Snack Quả chiều	Tiểu học Elementary Thịt xiên nướng, ngô luộc Grilled meat skewers and boiled corn Nước chanh tươi Limeade Trung học Secondary Bánh gạo tokpokki Tokpokki rice crackers Nước chanh tươi Limeade	Tiểu học Elementary Bánh mì que pa tê Bread stick with pôté Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh mì que pa tê Bread stick with pôté Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Khoai lệ phở Deep-fried sweet potato balls Sữa ngô Corn milk Trung học Secondary Khoai lệ phở Deep-fried sweet potato balls Sữa ngô Corn milk	Tiểu học Elementary Pizza salami Salami Pizza Nước ép ổi Guava juice Trung học Secondary Pizza salami Salami Pizza Nước ép ổi Guava 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

ENJOY YOUR MEAL!
Chúc các WISers ngon miệng!



Happy WISers

Being Well-Being Me

2025 - 2026



THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2025 - SEPTEMBER 2025 MENU

TUẦN 3 | WEEK 3
15/09 - 19/09/2025

Date Ngày	Thứ 2 Monday 15/09	Thứ 3 Tuesday 16/09	Thứ 4 Wednesday 17/09	Thứ 5 Thursday 18/09	Thứ 6 Friday 19/09
Breakfast Bữa sáng	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	Phở bò chín Beef noodle soup Bánh mì xiu mại Bread with Chinese BBQ pork 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 ribs and pork paste soup Xôi thịt băm, Lạp xưởng Sticky rice with minced pork and Chinese sausage Bánh mì nướng bơ tỏi Grilled bread with butter and garlic Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Hủ tiếu bò kho Beef stew with vermicelli noodles Cơm gà Hải Nam Hainanese chicken rice Bánh mì gối cắt lát, mứt dứa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún ngan Rice noodle with duck soup Bánh bao nhân thịt Steamed 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
Lunch Bữa trưa	Canh rau dền nấu tôm Amaranth with dried shrimp soup Thịt bò xào bí ngòi Stir-fried beef with zucchini Thịt bả chỉ rim hành Sauteed pork with green onions Nem hải sản Fried seafood spring rolls Cải chíp trần nấm Boiled bok choy with mushroom Cơm tấm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dứa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	Canh cải thịt băm Mustard greens with minced pork soup Thịt gà rang gừng Sauteed chicken with ginger Thịt xá xiu Chinese BBQ pork Đậu tằm hành Simmered tofu with spring onion Củ quả luộc, muối vừng Boiled root vegetables, sesame Cơm tấm Steamed rice Chè đậu đen, thạch Sweet black bean soup and jelly	Asian Cuisine SET A Canh khoai sọ nấu sườn Taro with pork ribs soup Bắp trâu hấp sả Steamed buffalo shank with lemongrass Thăn xào ngũ sắc Stir-fried mixed pork Chả cá sốt gừng, thì là Fish cakes with ginger and dill sauce Cải ngồng xào tỏi Stir-fried mustard green with garlic Cơm tấm Steamed rice Sữa chua nha đam Aloe vera yogurt Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water Western Cuisine SET A Súp bí ngô kem tươi Pumpkin and cream soup Cá giòn kiểu Anh Crispy English-style fish Mì Ý sốt kem nấm Spaghetti with creamy and mushroom sauce Khoai tây chiên bơ French fries with butter Salad hải sản Seafood salad Salad Nga Russian Salad	Canh chua ngao Sour clam soup Nạc hấp gừng Steamed pork with ginger Tôm rim thịt băm Sauteed prawn and minced pork Chả kho 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: Hội Nhập Ẩm Thực: Việt & Thế giới - Ngày 20/9 Global flavors, Vietnamese touch - 20/9 Phở cuốn Hà Nội - Hương vị quê nhà Hanoi fresh spring Pho rolls - Taste of home Phở bò Việt Nam - Tinh hoa truyền thống Vietnamese Beef Pho - Essence of tradition Thịt nướng mớc mật - Đậm đà bản sắc Grilled Pork - Authentic flavor Chả giò ốc - Hương quê Snail spring rolls - Taste of Vietnam Củ quả hấp sắc màu - Ăn ngon khỏe mạnh Spaghetti bolognese - Culinary connection Bánh ngọt đa sắc - Ngọt ngào năm châu Colorful Pastries - Sweetness of five continents Nước chanh tươi mát - Tình bạn hữu nghị Fresh Lemonade - Friendship in every sip Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits
PM Snack Quả chiều	Tiểu học Elementary Sandwich trứng mayonaise Egg mayonnaise sandwich Nước quýt Tangerine juice Trung học Secondary Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Nước quýt Tangerine juice	Tiểu học Elementary Bánh đúc nóng Hot plain rice flan with fried onion and mince pork Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Trung học Secondary Sandwich trứng mayonaise Egg mayonnaise sandwich Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits	Tiểu học Elementary Bún chả viên nướng Rice noodle and grilled meatball Sữa hạt điều, hạt hạnh nhân Cashew and almond milk Trung học Secondary Bún chả Hà Nội Hanoi Kebab rice noodle Sữa hạt điều, hạt hạnh nhân Cashew and almond milk	Tiểu học Elementary Nem chua rán Fried fermented pork roll Nước chanh dây Passion fruit juice Trung học Secondary Nem chua rán Fried fermented pork roll Nước chanh dây Passion fruit juice	Tiểu học Elementary Bánh đậu xanh lá dứa Pandan mung bean cake Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Bánh đậu xanh lá dứa Pandan mung bean cake Sữa tươi không đường Sugar-free milk



ENJOY YOUR MEAL!
Chúc các WISers ngon miệng!





Happy WISers

Being Well-Being Me

2025 - 2026



THỰC ĐƠN THÁNG 09 NĂM 2025 - SEPTEMBER 2025 MENU

TUẦN 4 | WEEK 4
22/09 - 26/09/2025

Date Ngày	Thứ 2 Monday 22/09	Thứ 3 Tuesday 23/09	Thứ 4 Wednesday 24/09	Thứ 5 Thursday 25/09	Thứ 6 Friday 26/09
Breakfast Bữa sáng	Phở gà ta Chicken 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	Mì bò Đà Loan Taiwanese beef noodle soup Bún xào Singapore Fried rice noodles Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt nho Sliced bread, Anchor butter, grape jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Bún cá Rice noodle with fish soup Xôi Hoàng Phố ruốc, thịt băm Hoang Pho sticky rice with shredded pork and minced pork Bánh mì 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 Cơm gà xào nấm Steamed rice, stir-fried chicken with mushroom Bánh mì gối cắt lát, mứt dưa Sliced bread, pineapple jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Mì gạo thịt băm, trứng trần Rice noodles with minced beef and poached egg Cháo sườn non Pork rib congee Bánh mì gối cắt lát, bơ Anchor, mứt việt quất Sliced bread, Anchor butter, blueberry jam Sữa tươi không đường Sugar-free milk
	Canh bí xanh thịt băm Pork rib soup with winter melon Sườn non rim tiêu Simmered pork ribs with pepper Thịt gà nướng lá chanh Grilled pork with lemon leaves Đậu non sốt cà chua Simmered tofu with tomato sauce Sù su luộc, muối vừng Boiled chayote, sesame Cơm tằm Steamed rice Chè bưởi Pomelo sweet soup	Canh rau cải nấu tôm Mustard Greens with dried shrimp soup Thịt thần xào bí ngòi Stir-fried pork with zucchini Cá kho tộ Sauteed fish Nem rán tôm thịt Fried spring rolls Bắp cải luộc gừng Boiled cabbage with ginger Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox dưa, cam, mật ong Pineapple, orange detox water	Asian Cuisine SET Á Canh chua cá Sour fish soup Thịt bò xào đậu quả Stir-fried beef with French bean Gà xào sả ớt Stir-fried chicken with bell pepper and lemon grass Xiu mại sốt cà chua Shumai with tomato sauce Bí xanh xào tỏi Stir-fried green squash with garlic Cơm tằm Steamed rice Hoa quả tươi theo mùa Fresh seasonal fruits Nước detox ổi, cam, dưa chuột Guava, orange, cucumber Detox water	Western Cuisine SET ÂU Súp kem gà, bánh mì bít cắt Creamy chicken soup, biscotte bread Gà rán sốt mayonaise Deep fried chicken with Mayonaise sauce Sandwich cá ngừ Tuna sandwich Khoai tây nướng Grilled potato Salad dưa chuột sốt dầu dấm Cucumber salad with oil & vinegar dressing 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 Healthy food/ Eat clean Canh rong biển miso Seaweed with miso soup Nạc vai nướng ngũ vị Five-spice grilled pork Gà xáo kiểu Nghệ An Nghệ An-style braised chicken Trứng cút ngâm tương Boiled quail eggs in caramel sauce Bí ngòi xào tỏi Stir-fried zucchini 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
	Tiểu học Elementary Cháo tôm dinh dưỡng, quẩy nóng Shrimp porridge with fried bread stick Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Khoai tây bỏ lò với nấm Baked potato and mushroom Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Thịt gà lắc phô mai Chicken fries with cheese Nước chanh tươi Lemon juice Trung học Secondary Thịt gà lắc phô mai Chicken fries with cheese Nước chanh tươi Lemon juice	Tiểu học Elementary Pizza hải sản nhiệt đới Seafood salad Sữa tươi không đường Sugar-free milk Trung học Secondary Pizza hải sản nhiệt đới Seafood salad Sữa tươi không đường Sugar-free milk	Tiểu học Elementary Mì trộn kiểu Hàn Korean mixed noodle Nước ép dưa hấu Watermelon juice Trung học Secondary Mì trộn kiểu Hàn Korean mixed noodle Nước ép dưa hấu Watermelon juice	Tiểu học Elementary Hoa quả dầm Mixed fruit Sữa chua Yogurt Trung học Secondary Hoa quả dầm Mixed fruit Sữa chua Yogurt
	PM Snack Quả chiều				

ENJOY YOUR MEAL!
Chúc các WISers ngon miệng!