

# THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tại BMS, học sinh được cung cấp 4 bữa ăn/ngày: bữa sáng, bữa giữa sáng, bữa trưa, bữa giữa chiều với thực đơn phong phú, thực phẩm đảm bảo an toàn, chất lượng dinh dưỡng giúp học sinh phát triển khỏe mạnh và toàn diện.

BMS lựa chọn các đối tác cung cấp thực phẩm uy tín, chất lượng: rau xanh, trái cây tiêu chuẩn VietGap; sữa tươi Vinamilk, TH True Milk; nước uống Lavie; bánh tươi Fresh Garden, thịt sạch MEATDeli và các thương hiệu lớn khác.

| STT | BỮA/THỨ        | THỨ 2                   | THỨ 3                           | THỨ 4                  | THỨ 5                  | THỨ 6                 |
|-----|----------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1   | BỮA SÁNG       | Phở bò                  | Bánh mì nhân sợi gà & sữa su su | Sandwich kẹp trứng     | Xôi trắng thịt kho     | Mì chũ thịt rau ngọt  |
|     |                | Bánh cuốn thịt nướng    | Bánh mì gà nướng                | Mì trứng xào thịt bò   | Cháo thịt xay          | Bánh mì xiu mại       |
| 2   | BỮA GIỮA SÁNG  | Phô mai                 | Dưa hấu                         | Sữa chua Vinamilk      | Dưa lưới               | Sữa uống Probi        |
| 3   | BỮA TRƯA       | Món chính               | Bò kho nước dừa                 | Gà chiên mắm           | Cá kho tộ              | Tôm viên tuyết hoa    |
|     |                | Món phụ                 | Đậu non sốt thịt                | Trứng luộc chấm xì dầu | Giò rim                | Thịt rim mắm          |
|     |                | Món rau                 | Cải thảo xào                    | Bắp cải luộc           | Giá đỗ xào cà rốt      | Su su cà rốt luộc     |
|     |                | Món canh                | Canh bí xanh nấu thịt           | Canh rong biển đậu hũ  | Canh cải hằm xương     | Canh mồng tơi nấu tôm |
|     |                | Cơm                     | Cơm trắng                       | Cơm trắng              | Cơm trắng              | Cơm trắng             |
| 4   | BỮA GIỮA CHIỀU | Bánh mì xúc xích kem su | Bún khô thịt nạc                | Nui sốt Spaghetti      | Bánh Sandwich chà bông | Bánh Pizza            |
|     |                | Sữa tươi TH             | Sữa tươi Vinamilk               | Sữa tươi TH            | Sữa tươi Vinamilk      |                       |

- 100% học sinh ăn bán trú tại trường.
- 02 món điểm tâm sáng để học sinh lựa chọn.
- Thực đơn theo mùa đa dạng, giàu dinh dưỡng, cung cấp đủ năng lượng cho học sinh.
- Thứ 6 hàng tuần, học sinh được trải nghiệm các món ăn đặc sản vùng miền tại Việt Nam và trên thế giới.
- 03 bữa tiệc Buffet toàn trường được tổ chức trong năm học.
- Học sinh được trải nghiệm ăn sáng tại đồi cỏ (2 lần/năm).
- Thực đơn được cập nhật hàng tuần trên School App BMS.

# THỜI KHÓA BIỂU

TRƯỜNG TIỂU HỌC BAN MAI  
NĂM HỌC 2026 - 2027



HỆ SONG NGỮ NÂNG CAO (A)

| Thời gian     | Tiết | Thứ hai                    | Thứ ba              | Thứ tư           | Thứ năm           | Thứ sáu          |
|---------------|------|----------------------------|---------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 07:30 - 07:45 |      | KHỞI ĐỘNG, CHIA SẺ ĐẦU GIỜ |                     |                  |                   |                  |
| 07:45 - 08:20 | 1    | Chào cờ/Đạo đức            | Toán                | Tiếng Việt       | Nói/viết sáng tạo | Tiếng Anh (GVNN) |
| 08:25 - 09:00 | 2    | Tiếng Việt                 | Thể chất Nhật Bản   | Tiếng Việt       | Thể chất Nhật Bản | Tiếng Việt       |
| 09:05 - 09:40 | 3    | Tiếng Việt                 | HĐTN/ LIM           | Mĩ Thuật         | TN&XH             | Tiếng Việt       |
| 09:40 - 10:05 |      | RA CHƠI                    |                     |                  |                   |                  |
| 10:05 - 10:40 | 4    | Tiếng Anh (GVNN)           | Tiếng Anh           | Toán             | Tiếng Việt        | Toán TC/ NC      |
| 10:45 - 11:20 | 5    | Tiếng Anh                  | Tiếng Anh           | Toán TC/ NC      | Tiếng Việt        | Văn hóa đọc      |
| 11:20 - 13:15 |      | ĂN TRƯA - NGHỈ TRƯA        |                     |                  |                   |                  |
| 13:30 - 14:05 | 6    | Toán                       | Tiếng Việt          | Tiếng Anh        | Tiếng Anh         | Tiếng Anh        |
| 14:10 - 14:45 | 7    | Tiếng Việt Nâng cao        | Tiếng Việt          | Tiếng Anh (GVNN) | Tiếng Anh (GVNN)  | Tiếng Anh        |
| 14:45 - 15:05 |      | RA CHƠI                    |                     |                  |                   |                  |
| 15:05 - 15:40 | 8    | Âm nhạc                    | Tiếng Việt Nâng cao | Tiếng Việt       | Toán TC/ NC       | Tin học          |
| 15:40 - 16:15 |      | CHIA SẺ CUỐI GIỜ           |                     |                  |                   |                  |
| 16:15 - 16:45 |      | HỌC SINH RA VỀ             |                     |                  |                   |                  |

HỆ SONG NGỮ TÀI NĂNG (T0;T1)

| Thời gian     | Tiết | Thứ hai                    | Thứ ba                | Thứ tư              | Thứ năm             | Thứ sáu                                     |
|---------------|------|----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------------------|
| 07:30 - 07:45 |      | KHỞI ĐỘNG, CHIA SẺ ĐẦU GIỜ |                       |                     |                     |                                             |
| 07:45 - 08:20 | 1    | Chào cờ/Đạo đức            | Tiếng Anh             | Tiếng Anh           | Tiếng Anh           | Tiếng Việt                                  |
| 08:25 - 09:00 | 2    | Tiếng Việt                 | Tiếng Anh             | Tiếng Anh           | Tiếng Anh           | Tiếng Việt                                  |
| 09:05 - 09:40 | 3    | Tiếng Việt                 | Tiếng Việt            | Toán Nâng cao       | Tiếng Việt          | Toán Nâng cao                               |
| 09:40 - 10:05 |      | RA CHƠI                    |                       |                     |                     |                                             |
| 10:05 - 10:40 | 4    | Toán                       | Tiếng Việt            | Toán                | Tiếng Việt          | Tiếng Anh (GVNN)                            |
| 10:45 - 11:20 | 5    | Tin học                    | Toán                  | Tiếng Việt nâng cao | Tiếng Việt          | Tiếng Anh                                   |
| 11:25 - 13:15 |      | ĂN TRƯA - NGHỈ TRƯA        |                       |                     |                     |                                             |
| 13:30 - 14:05 | 6    | Tiếng Anh (GVNN)           | Âm nhạc               | Tiếng Việt          | Tiếng Việt nâng cao | Toán Quốc tế                                |
| 14:10 - 14:45 | 7    | Tiếng Anh                  | Toán Tiếng Anh (GVNN) | Tiếng Việt          | Toán tư duy         | Hoạt động trải nghiệm/<br>Lãnh đạo bản thân |
| 14:45 - 15:05 |      | RA CHƠI                    |                       |                     |                     |                                             |
| 15:05 - 15:40 | 8    | Nói/ Viết sáng tạo         | Nói/ Viết sáng tạo    | Tiếng Anh           | Tự nhiên & Xã hội   | Thể chất Nhật Bản                           |
| 15:40 - 16:15 | 9    | Toán Quốc tế               | Toán Nâng cao         | Toán tư duy         | Mĩ Thuật            | Văn hóa đọc                                 |
| 16:15         |      | HỌC SINH RA VỀ             |                       |                     |                     |                                             |

HỆ CAMBRIDGE (I)

| Time<br>Thời gian | Lesson<br>Tiết | Monday<br>Thứ hai                        | Tuesday<br>Thứ ba                     | Wednesday<br>Thứ tư              | Thursday<br>Thứ năm                               | Friday<br>Thứ sáu                                     |
|-------------------|----------------|------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 07:30 - 07:45     |                | SHARING TIME                             |                                       |                                  |                                                   |                                                       |
| 07:45 - 08:20     | 1              | Morning Assembly/Mora<br>Chào cờ/Đạo đức | Cambridge Science<br>Khoa học TA      | Cambridge Maths<br>Toán TA       | Advanced Vietnamese Maths<br>Toán nâng cao        | English<br>Tiếng Anh (GVNN)                           |
| 08:25 - 09:00     | 2              | Vietnamese<br>Tiếng Việt                 | Vietnamese<br>Tiếng Việt              | Cambridge Science<br>Khoa học TA | Vietnamese<br>Tiếng Việt                          | English<br>Tiếng Anh                                  |
| 09:05 - 09:40     | 3              | Vietnamese<br>Tiếng Việt                 | Vietnamese<br>Tiếng Việt              | Vietnamese Maths<br>Toán         | Vietnamese<br>Tiếng Việt                          | Vietnamese Maths<br>Toán                              |
| 09:40 - 10:05     |                | BREAK TIME                               |                                       |                                  |                                                   |                                                       |
| 10:05 - 10:45     | 4              | Advanced Vietnamese<br>Tiếng Việt NC     | English<br>Tiếng Anh (GVNN)           | PE<br>Thể chất Nhật Bản          | Cambridge Science<br>Khoa học TA                  | Vietnamese<br>Tiếng Việt nói sáng tạo                 |
| 10:45 - 11:20     | 5              | Cambridge Maths<br>Toán TA               | English<br>Tiếng Anh (GVNN)           | Arts<br>Mĩ thuật                 | Cambridge Maths<br>Toán TA                        | Vietnamese<br>Tiếng Việt                              |
| 11:20 - 13:15     |                | LUNCH TIME - NAP TIME                    |                                       |                                  |                                                   |                                                       |
| 13:30 - 14:05     | 6              | Cambridge Science<br>Khoa học TA         | Vietnamese Maths<br>Toán              | Vietnamese<br>Tiếng Việt         | Music<br>Âm nhạc                                  | Cambridge Maths<br>Toán TA                            |
| 14:10 - 14:45     | 7              | ICT<br>Tin học                           | Vietnamese Maths<br>Toán (Tăng cường) | English<br>Tiếng Việt            | English<br>Tiếng Anh                              | PE<br>Thể chất Nhật Bản                               |
| 14:45 - 15:05     |                | BREAK TIME                               |                                       |                                  |                                                   |                                                       |
| 15:05 - 15:40     | 8              | English<br>Tiếng Anh                     | Vietnamese<br>Tiếng Việt              | English<br>Tiếng Anh (GVNN)      | English<br>Tiếng Anh (GVNN)                       | Vietnamese/Reading Culture<br>Tiếng Việt/ Văn hóa đọc |
| 15:45 - 16:15     | 9              | English<br>Tiếng Anh (GVNN)              | Vietnamese<br>Tiếng Việt              | English<br>Tiếng Anh             | Leader in me<br>Experiential learning<br>LIM/HĐTN | Social & Nature Activities<br>TNXH/STEAM              |
| 16:15             |                | GO HOME                                  |                                       |                                  |                                                   |                                                       |

HỆ SONG NGỮ TÀI NĂNG (T2)

| Thời gian     | Tiết | Thứ hai                    | Thứ ba            | Thứ tư              | Thứ năm            | Thứ sáu            |
|---------------|------|----------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 07:30 - 07:45 |      | KHỞI ĐỘNG, CHIA SẺ ĐẦU GIỜ |                   |                     |                    |                    |
| 07:45 - 08:20 | 1    | Chào cờ/Đạo đức<br>- KNS   | Tiếng Việt        | Tiếng Việt          | Tiếng Anh          | Khoa học Tiếng Anh |
| 08:25 - 09:00 | 2    | Tiếng Việt                 | Tiếng Việt        | Tiếng Việt          | Tiếng Anh          | Toán Tiếng Anh     |
| 09:05 - 09:40 | 3    | Tiếng Việt                 | Tiếng Anh (GVNN)  | Tiếng Việt          | Tiếng Việt         | Mĩ Thuật           |
| 09:40 - 10:05 |      | RA CHƠI                    |                   |                     |                    |                    |
| 10:05 - 10:40 | 4    | Tiếng Việt                 | Thể chất Nhật Bản | Tiếng Anh           | Tiếng Việt         | Toán tư duy        |
| 10:45 - 11:20 | 5    | Toán                       | Toán              | Tiếng Anh           | Tự nhiên & Xã hội  | Toán Nâng cao      |
| 11:25 - 13:15 |      | ĂN TRƯA - NGHỈ TRƯA        |                   |                     |                    |                    |
| 13:30 - 14:05 | 6    | Tiếng Anh                  | Toán              | Tiếng Anh           | Toán Quốc tế       | Văn hóa đọc        |
| 14:10 - 14:45 | 7    | Tiếng Anh (GVNN)           | Toán Quốc tế      | Toán Nâng cao       | Nói/ Viết sáng tạo | Nói/ Viết sáng tạo |
| 14:45 - 15:05 |      | RA CHƠI                    |                   |                     |                    |                    |
| 15:05 - 15:40 | 8    | Tiếng Anh                  | Tiếng Anh         | Tiếng Việt nâng cao | Tiếng Anh          | Tiếng Anh          |
| 15:40 - 16:15 | 9    | Âm nhạc                    | Tiếng Anh         | Tin học             | Thể chất Nhật Bản  | HĐTN/LIM           |
| 16:15         |      | HỌC SINH RA VỀ             |                   |                     |                    |                    |