

(*) : Món Âu

Ngày "Eat Clean"

WEEK 1/TUẦN 1		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		3	4	5	6	7
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	<h1 style="color: red;">NGHỈ TẾT 2025</h1> <h2 style="color: red;">(LUNAR NEW YEAR HOLIDAY)</h2>				
	OPTION 2 Lựa chọn 2					
	MILK Sữa					
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh					
	Main 1 Món chính 1					
	Main 2 Món chính 2					
	VEGETABLE 1 Rau 1					
	VEGETABLE 2 Rau 2					
	DESSERT Tráng miệng					
PM SNACK QUÁ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ					
	Drink Đồ uống					

(*) : Món Âu

Ngày "Eat Clean"

WEEK 2/TUẦN 2		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		10	11	12	13	14
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	Chinese Chicken Noodle Soup Mì gà tiềm	Tapioca Noodle Soup with Crab Bánh canh cua	Rice Noodles Soup with Pork & Shrimp Hủ tiếu tôm thịt	Fish Ball & Quail Eggs Congee Cháo cá viên trứng cút	Pork Rice Noodle Soup Bún giò heo
	OPTION 2 Lựa chọn 2	Stir-Fried Rice Noodles with Pork & Vegetables Phở xào thập cẩm	Chinese Fried Rice with Pork, Eggs & Vegetables Cơm chiên Dương Châu	Sandwich with Eggs Bánh mì mềm kẹp trứng	Fresh Rice Noodles with Grilled Pork Bánh hỏi thịt nướng	Mixed Vermicelli with Vegetables & Pork in Thailand sauce Miến trộn sốt Thái
	MILK Sữa	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh	Yam Soup Canh khoai mỡ	Spinach Soup Canh bó xôi	Vegetables with Ground Pork (*) Súp rau củ thịt băm (*)	Sweet & Sour Fish Soup Canh chua cá	Japanese Seaweed Miso Soup Súp rong biển miso
	Main 1 Món chính 1	Grilled Pork-Cutlet with Oyster Sauce Sườn nướng sốt dầu hào	Crispy Fried Shrimp Tôm chiên xù	Spaghetti Bolognese (*) Mì ý sốt bò băm (*)	Grilled Chicken with Honey Sauce Gà nướng mật ong	Japanese Udon Soup Mì udon Nhật
	Main 2 Món chính 2	Braised Fish with Galangal & Turmeric Cá kho riềng nghệ	Simmered Pork-Pie with Tofu, Mushroom Chả lụa rim đậu hũ, nấm hương	Pan-Fried Salmon with Rose Mari (*) Cá hồi áp chảo lá hương thảo (*)	Braised Eggs with Ground Pork & Sweet Bean Sauce Trứng kho thịt băm sốt tương đậu	Japanese Grilled Pork-Collar with Teriyaki Sauce & Steamed Rice Cơm thịt nướng sốt Teriyaki
	VEGETABLE 1 Rau 1	Steamed Broccoli Bông cải luộc	Stir-Fried Green Beans with Garlic Đậu cove xào tỏi	Mashed Potato (*) Khoai tây nghiền (*)	Steamed Vegetables with Salted Sauce Rau củ luộc sốt kho	
	VEGETABLE 2 Rau 2	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Green Salad with Fresh Fruit Rau trộn trái cây	Fresh Herbs Rau ăn kèm
	DESSERT Tráng miệng	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Japanese Sweet Gruel Chè đậu đỏ Nhật
PM SNACK QUÁ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ	Cheese Coated Fried Potatoes Khoai tây chiên lắc phô mai	Steamed Dimsum with Douchi Sủi cào hấp tàu xì	Salted Egg Custard Steamed Buns Bánh bao kim sa	Assorted sticky rice Xôi mặn	Choux cookies Bánh su vỏ giòn
	Drink Đồ uống	Lemon Juice Nước chanh	Lychee Juice Nước vải	Orange Juice Nước cam	Grape Juice Nước ép nho	Drinking Yogurt Sữa chua uống

(*) : Món Âu

Ngày "Eat Clean"

WEEK 3/TUẦN 3		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		17	18	19	20	21
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	Rice Noodles Soup with Beef Phở bò tái	Crab Rice Noodle Soup Bánh đa cua	Brown Rice Noodles with Seafood Soup Bún gạo lứt hải sản	Rice Noodles with Pork-Rib Hủ tiếu sườn	Crab Soup Súp bắp cua
	OPTION 2 Lựa chọn 2	"Three color" Stir-Fried Noodles Mì xào tam sắc	Steamed Rice Cakes with Pork-Pie Bánh ướt chả lụa	Fried Rice Basmati with Vegetables Cơm rang gạo Ấn Độ rau củ	Stir-Fried Macaroni with Ground Pork Sauce Nui xào sốt thịt băm	Rice Noodles with Grilled Pork Sticks Bún nem nướng
	MILK Sữa	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh	Pumpkin Soup Canh bí đỏ	Amaranth and Ceylon Spinach Soup Canh rau dền mồng tơi	Tomato with Eggs Soup Canh mây	Loofah, Mushroom Soup Canh mướp nấu nấm	Watercress soup Canh xà lách xoong
	Main 1 Món chính 1	Fried Pork Belly with Lemongrass Salted Ba rọi heo chiên muối sả	Caramelized Braised Pork with Fish Sauce Thịt kho keo	Steamed Chicken with Herbal Gà hấp thảo mộc	Fried Frog with Butter Garlic Ếch rang bơ tỏi	Dumpling Noodles with Pork Soup Mì hạnh phúc
	Main 2 Món chính 2	Simmered Fish with Tamarind & Fish Sauce Cá rim mắm me	Steamed Eggs Cake with Herbal Eggs Chả trứng hấp bắc thảo	Steamed Fish with Fermented Bean Cá chưng tương	Thailand Caramelized Pork Hock Chân giò kho kiểu Thái	Grilled Rice with Pork & Vegetables "Clay Pot" Cơm nướng thập cẩm tay cầm
	VEGETABLE 1 Rau 1	Steamed Vegetables Bầu luộc	Sauted Chinese Cabbage with Carrot Cải thảo xào cà rốt	Baked Vegetables with Ham Rau củ đút lò thịt nguội	Steamed Bak Choy with Oyster Sauce Cải thìa sốt dầu hào	Fresh Herbs Rau ăn kèm
	VEGETABLE 2 Rau 2	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Green Salad with Sesame Sauce Rau trộn sốt mè	Green Salad Rau trộn	
	DESSERT Tráng miệng	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Yogurt Sữa chua ăn	Fresh Fruit Trái cây tươi	Chinese Sweet Gruel Chè hạt sen
PM SNACK QUẢ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ	Fried Chicken with Sweet Bean Sauce Gà viên sốt tương ngọt	Korean Rice Cake - High School/ Korean Mixed Rice with Eggs, Vegetables - Primary School Bánh gạo Hàn Quốc - Trung học/ Cơm trộn kiểu Hàn - Tiểu học	Pork-Pie & Sandwich Bánh mì mềm kẹp chả lụa	Mixed Rice Paper - High School/ Grilled Pizza Mini Beef Ground - Primary School Bánh tráng trộn tôm khô trứng cút - Trung học / Pizza Mini bò băm - Tiểu học	Cheese Crossaint Bánh cua phô mai
	Drink Đồ uống	Passion Juice Nước Chanh dây	Blueberry Juice Nước ép Việt Quất	Peach Juice Nước ép đào	Apple Juice Nước ép táo	Probiotic Milk Yakult

(*) : Món Âu

Ngày "Eat Clean"

WEEK 4/TUẦN 4		MONDAY - THỨ 2	TUESDAY - THỨ 3	WEDNESDAY - THỨ 4	THURSDAY - THỨ 5	FRIDAY - THỨ 6
DATE/NGÀY		24	25	26	27	28
BREAKFAST ĂN SÁNG	OPTION 1 Lựa chọn 1	Vermicelli with Bamboo Shoots & Duck Soup Miến măng vịt	Rice Noodle Soup with Crab & Pork Bún riêu	"Char Siu" Egg Noodle Soup Mì xá xíu	Pigeon with Lotus Seed Congee Cháo bồ câu hạt sen	Tapioca Noodle Soup with Pork Bánh canh thịt heo
	OPTION 2 Lựa chọn 2	Pan-Fried Beef with Bread Bò bít tết + bánh mì	Assorted Sticky Rice Xôi heo quay da giòn	Saigon Stir-Fried Noodles with Beef & Vegetables Phở xào Sài Gòn	Broken Rice With Grilled Pork-Cutlet - Omelet Cơm tấm sườn - ốp la	Singaporean Stir-Fried Rice Noodles with Pork & Vegetables Bún gạo xào kiểu Singapore
	MILK Sữa	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng	Pasteurized Milk Sữa tiệt trùng
LUNCH ĂN TRƯA	SOUP Canh	Gourd with Minced Pork Soup Canh bầu thịt băm	Yam Soup Canh khoai mỡ	Seaweed soup Canh rong biển	Tungho Soup Canh cải cúc	Knotgrass Beef Soup Canh rau răm thịt bò
	Main 1 Món chính 1	Crispy Fried Pork - Rib with Sweet and Sour Sauce Sườn kinh đô	Coated Salted Powder Fried Shrimp Tôm rang muối	Stewed Beef with Red Bean + Bread (*) Bò hầm đậu đỏ + Bánh mì (*)	Braised Pork with Green Pepper Thịt kho tiêu xanh	Hue Beef Noodle Soup Bún bò Huế
	Main 2 Món chính 2	Grilled Fish with Black Pepper Sauce Cá nướng sốt tiêu đen	Braised chicken with Basil Gà kho lá quế	Pan-Fried Fish with Passion Sauce Cá áp chảo sốt chanh dây (*)	Fried Tofu in Pork Floss with Salted Eggs Đậu hũ chà bông trứng muối	Vietnamese Tam Ky Chicken Rice Cơm gà Tam Kỳ
	VEGETABLE 1 Rau 1	Stir-Fried Choy Sum with Oyster Sauce Cải ngồng sốt dầu hào	Steamed Vegetables Bí đỏ luộc	Stir-fried asparagus with Butter garlic (*) Măng tây xào bơ tỏi (*)	Stir-Fried Kohlrabi with Carrot Su hào xào cà rốt	
	VEGETABLE 2 Rau 2	Green Salad Rau trộn	Green Salad with Avocado Rau trộn trái bơ	Green Salad Rau trộn	Green Salad Rau trộn	Fresh Herbs Rau ăn kèm
	DESSERT Tráng miệng	Fresh Fruit Trái cây tươi	Fresh Fruit Trái cây tươi	Yogurt Sữa chua ăn	Fresh Fruit Trái cây tươi	Vietnamese Sweet Gruel Chè đậu trắng
PM SNACK QUÁ CHIỀU	Snack Món ăn nhẹ	Scorched Rice Topped with Pork Floss Cơm cháy chà bông	Rice Pyramid Dumplings Bánh giò	Grilled Skewer Pork + Steamed Buns Thịt xiên que nướng +bánh bao	Korean Kimbap Cơm cuộn Hàn Quốc	Floss Chicken Sandwich Bánh mì chà bông gà
	Drink Đồ uống	Kumwat Juice Nước tắc	Herbal Drink Nước mía lau	Peach Tea Trà đào	Guava Juice Nước ép ổi	Drink Vfresh Smoothie Sữa trái cây