

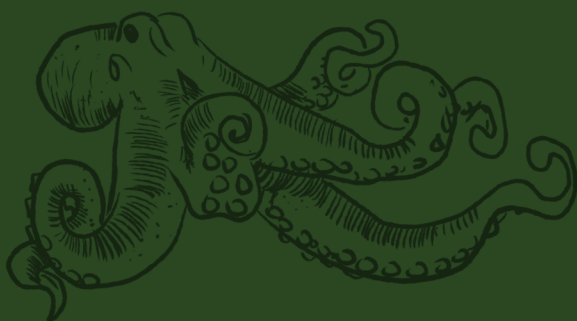


MENU

ẨM THỰC RỪNG NGẬP MẶN



MÓN QUÀ
NƠI
CUỐI NGUỒN
SÔNG MẸ MEKONG



Dưới Tán Rừng

Vị Ngon & Câu Chuyện Từ Biển và Rừng

CÂU CHUYỆN KHỞI NGHIỆP CỦA NGƯỜI GIỮ RỪNG

Hành trình bắt đầu từ một giấc mơ

Chúng tôi – những người sinh ra bên rừng, lớn lên bên con nước – từng chứng kiến rừng ngập mặn lùi dần, cá tôm cạn kiệt, và con người rời quê đi tìm kế sinh nhai. Nhưng rồi chúng tôi tự hỏi: “Tại sao không giữ lấy rừng, và sống cùng rừng?”

Từ một quyết tâm nhỏ bé giữa vùng đất mặn, Người Giữ Rừng ra đời. Không chỉ để làm du lịch hay bán sản phẩm – mà để khơi lại tình yêu với mảnh đất quê hương, để rừng không còn đứng đó một mình. Mỗi bữa ăn ở đây là một lát cắt của câu chuyện: con người, thiên nhiên và cách chúng ta chọn sống tử tế với nhau.

Rừng ngập mặn – Không chỉ là cây đước, cây mắm... Rừng ngập mặn là tấm áo giáp xanh chắn bão cho quê hương. Là nơi cua bò lặng lẽ, cá tôm sinh sôi, và những người con xứ biển gác lại mưu sinh để trở về nuôi tôm không cần thức ăn, mò hào dưới rễ cây, và kể chuyện rừng bằng cả trái tim.

Chúng tôi yêu rừng – và mời bạn về thăm, ngồi xuống, lắng nghe và nếm một bữa cơm từ rừng. Chỉ cần một khoảnh khắc tĩnh lặng, trái tim sẽ tự khẽ nói: “Phải giữ lấy màu xanh này.”



Trân trọng và cảm ơn Quý Khách!

Người Giữ Rừng

KIẾN THỨC VỀ RỪNG NGẬP MẶN



Rừng Ngập Mặn

Rừng ngập mặn là hệ sinh thái đặc biệt, hình thành nơi đất liền giao với biển tạo nên một thế giới nửa nước – nửa rừng, kỳ bí và đầy sức sống. với những loài đặc trưng được, mắm, bần...với khả năng chịu mặn phi thường.

Vai trò nổi bật của Rừng

- 1 Lá chắn tự nhiên: Bảo vệ bờ biển
- 2 Ngôi nhà sự sống, vườn giống tự nhiên
- 3 Bộ máy lọc khí: Hấp thụ khí CO₂ mạnh gấp 5 lần rừng



Vị trí Người Giữ Rừng

Nằm giữa vùng rừng phòng hộ Biển Bình Đại, Bến Tre, Người Giữ Rừng tựa mình vào những cánh đước xanh, chỉ cách biển Đông khoảng 5km.

Nơi đây, nước mặn quanh năm, thủy triều lên xuống hai lần mỗi ngày, mang theo nhịp thở mặn mòi từ biển lớn vào lòng đất rừng.



THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Hàu nướng y/mỡ hành:	95.000/kg
Hàu nướng phô mai/ tái chanh:	109.000/kg
Hàu nướng trứng:	35.000/chén
Hàu kho sả / xào mướp:	229.000/chén
Hàu chiên bột/ chiên trứng:	169.000/phần
Hàu né khô qua:	229.000/phần
Cháo hàu / cháo hàu hải sản:	299.000/phần
Hàu thêm cháo:	209.000/phần



HÀU RỪNG

Viên ngọc dưới rừng đước

Giới thiệu:

Hàu sống bám vào rễ đước, hấp thụ dưỡng chất từ rừng ngập mặn, phát triển chậm nhưng chắc khỏe, thịt mập, vị đậm đà.

Điểm đặc biệt:

Tại Người Giữ Rừng, hàu được nướng khi còn sống nguyên con, tách vỏ sau khi chín tới – giữ trọn vị ngọt, không teo tóp như hàu thông thường. Chỉ những con hàu thật mập mới đủ điều kiện để chế biến theo cách này.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Nghêu Hấp thái/hấp sả:	89.000/phần
Nghêu kho sả - rau:	189.000/phần
Suop nghêu:	249.000/phần
Bồn Bôn Xào Nghêu:	179.000/phần



NGHÊU BẾN TRE

Ngọt lành từ biển phù sa

Giới thiệu:

Nghêu sống trong lớp cát phù sa ven biển, hấp thụ khoáng chất từ dòng sông Mê Kông – thịt dày dặn, ngọt dịu và thanh mát.

Điểm đặc biệt:

Tại Người Giữ Rừng, nghêu được sử dụng khi còn tươi sống, không qua bảo quản lâu – giúp giữ trọn hương vị tự nhiên và độ trong ngọt đặc trưng. Phù hợp cho các món hấp, nướng, ăn kèm rau rừng.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Sò huyết lacos/rang me
/rang bơ tỏi:
(Chế biến theo yêu cầu)

189.000/phần



SÒ HUYẾT BÌNH ĐẠI

Rực đỏ trong từng giọt nắng

Giới thiệu:

Sống trong lớp bùn bãi bồi ven sông, sò huyết Bình Đại có thịt đỏ au, dày chắc, vị biển đậm đà và hàm lượng sắt tự nhiên cao.

Điểm đặc biệt:

Không chỉ ngon – sò huyết Bình Đại còn giúp bổ máu, tăng cường thể lực. Mỗi con sò là một "giọt nắng" từ đất phù sa, vừa dân dã, vừa giàu dinh dưỡng – được khách phương xa đặc biệt yêu thích.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cua hấp nước dừa:

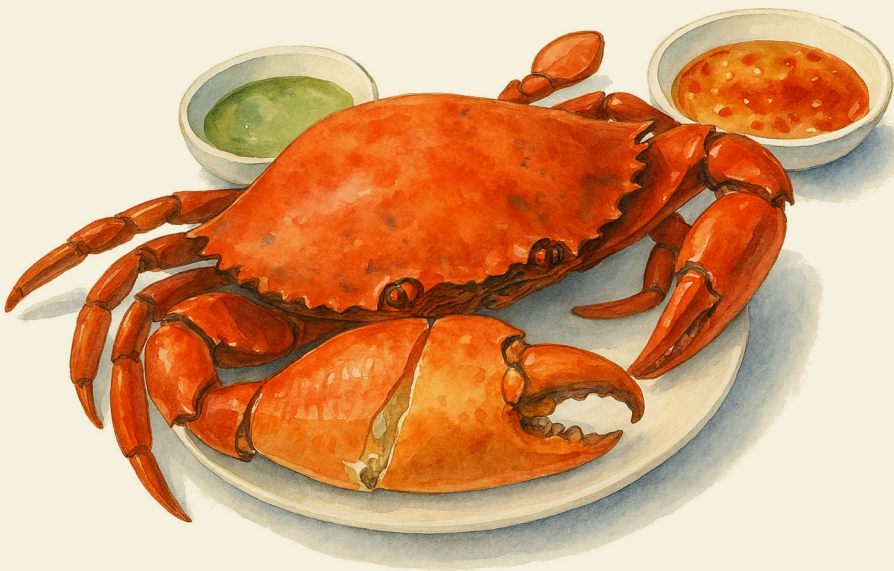
Theo thời giá

Cua rang me / rang muối / rang tỏi:

Theo thời giá

Lẩu cua lá quế: Giá cua theo thời giá
(bao gồm rau, nước lẩu, bún)

+ 50.000/phần



CUA BIỂN

Tung hoành giang hồ, bốn biển là nhà

Giới thiệu:

Cua sinh thái, thả tự nhiên trong vùng rừng ngập mặn, không cho ăn, không nuôi ép. Chỉ những con cua chắc thịt, gạch đầy mới được chọn bán.

Điểm đặc biệt:

Cam kết cua luôn chất lượng, có thể đổi trả nếu không đạt. Gạch cua đỏ sánh, thịt thơm ngọt – là món chủ lực trong các bữa tiệc rừng.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÁN RỪNG



Gợi ý món:

Tôm sú (10–12 con/kg):	759.000/kg
Tôm sú ngon (19–21 con/kg):	569.000/kg
Tôm sú thanh xuân (30–32 con/kg):	469.000/kg
Tôm chiên bột:	159.000/phần
Tôm đất/thẻ luộc, thịt luộc – ăn kèm mắm tôm chua:	299.000/phần
Cháo tôm nồn lớn	299.000/phần

Món ăn gợi ý: Nướng mọi, hấp nước dừa, rang tỏi, sốt me...



TÔM SÚ

Cọc vắn của rừng ngập mặn

Giới thiệu:

Tôm sú được nuôi thả tự nhiên dưới tán rừng, lớn lên bằng rong và vi sinh tự nhiên. Không thức ăn công nghiệp, không chất tăng trưởng.

Điểm đặc biệt:

Vỏ mỏng, thịt chắc, hậu vị ngọt. Mỗi con tôm là kết tinh của thời gian và môi trường thuần tự nhiên. Tôm càng lớn càng ngon – thích hợp nướng, hấp hoặc chế biến theo yêu cầu.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÁN RỪNG



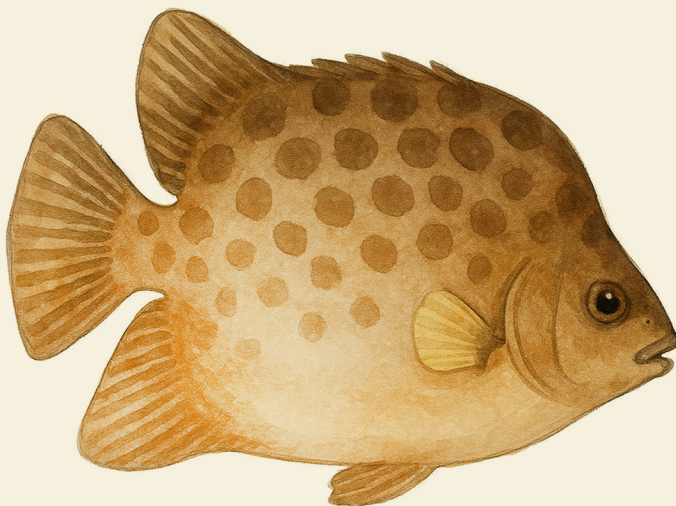
Gợi ý món:
(Đồng giá 299.000/phần)

Cá nâu nướng mọi / nướng muối ớt

Cá nâu nấu ngọt / lẩu Thái / canh chua Miền Tây

Cá nâu kho cà / kho tiêu

(Hoặc chế biến theo yêu cầu)



CÁ NÂU

Chú bảo gấm hiền lành của rừng ngập mặn

Giới thiệu:

Cá nâu sống trong vùng nước lợ dưới tán rừng đước, có lớp vảy nhuyễn với hoa văn đốm như da báo gấm. Là loài cá ăn rong và tảo tự nhiên nên thịt thơm, chắc và ngọt thanh.

Điểm đặc biệt:

Khi chế biến, cá nâu không đánh vảy để giữ trọn lớp da béo mềm đặc trưng. Thịt cá nâu to nhưng không bở, thơm dịu, rất được thực khách yêu thích trong các món nướng, kho hoặc nấu chua.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá phi kho cà – ăn kèm rau sống: 179.000/phần

Cá phi nấu canh chua /
lẩu Thái / nấu lá giấm: 209.000 - 269.000/phần
(350gr - 500gr)

Cá phi chiên cuốn bánh tráng rau sống: 269.000/phần



CÁ PHI RỪNG NGẬP MẶN

Dân dã nhưng ngọt ngào bất ngờ

Giới thiệu:

Khác với cá rô phi nước ngọt, cá phi sống trong vùng rừng ngập mặn có thịt săn chắc, vị ngọt đậm và thơm tự nhiên. Là món ăn dân dã nhưng chất lượng không hề thua kém cá chêm.

Điểm đặc biệt:

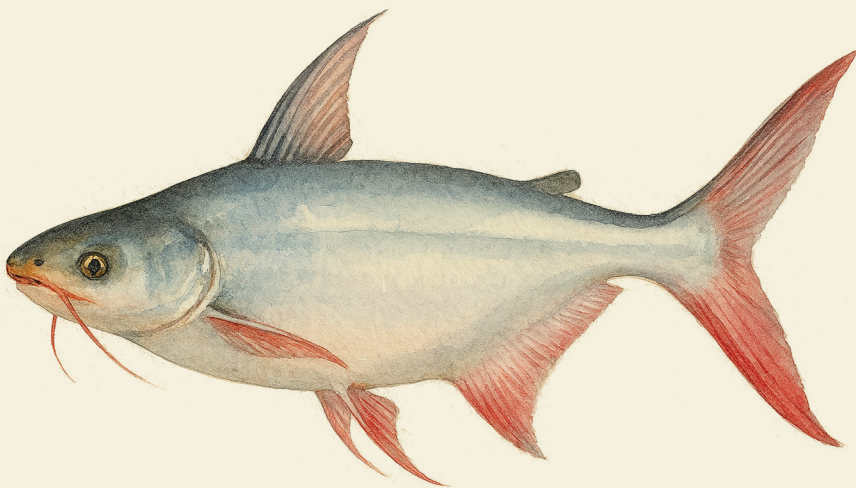
Cá phi rừng lớn lên trong môi trường nước lợ, tự tìm thức ăn từ rong tảo tự nhiên nên thịt cá không bở, không tanh, rất hợp để chiên cuốn rau sống hoặc nấu chua. Một nguyên liệu dân dã – nhưng khi đúng tay bếp, trở thành món đậm đà và đầy bất ngờ.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá bông lau một nắng chiên giòn:	239.000/phần
Cá kho tộ kèm rau sống:	239.000/phần
Canh chua / lẩu chua:	309.000/phần



CÁ BÔNG LAU

Mềm như mây, ngọt như sương

Giới thiệu:

Cá bông lau sống ở các rạch sâu nước lợ, là loài cá quý được người miền Tây ưa chuộng trong các dịp đặc biệt.

Điểm đặc biệt:

Thịt cá trắng mịn, ít xương, mềm tan trong miệng. Khi kho, lẩu hay chiên một nắng, cá vẫn giữ được độ ngọt và thơm rất riêng.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá ngát kho tiêu – kèm rau sống: 219.000/phần

Lẩu cá ngát nấu Thái: 289.000/phần

Canh chua cá ngát: 289.000/phần



CÁ NGÁT

Thịt chắc như bõ dê, đậm đà như tinh quê

Giới thiệu:

Là loài cá da trơn sống trong các rạch bùn ven rừng ngập mặn, cá ngát mang trong mình sự mộc mạc của miền quê Nam Bộ.

Điểm đặc biệt:

Thịt cá ngát săn chắc, ngọt tự nhiên, ít tanh. Rất hợp để nấu canh chua, kho tiêu – những món ăn gợi nhớ vị com nhà.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá chốt kho tộ:

179.000/phần

Canh chua cá chốt:

289.000/phần



CÁ CHỐT

Nhỏ mà cổ võ

Giới thiệu:

Cá chốt tuy nhỏ con nhưng thịt ngọt, xương mềm và đậm vị, cá đa phần có trứng – là món ăn thân quen của nhiều gia đình miền Tây.

Điểm đặc biệt:

Phù hợp nhất là kho tộ hoặc nấu canh chua – đơn giản mà đưa cơm, đậm chất dân dã.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá chẽm chiên giòn:	189.000/phần
Lẩu cá chẽm phi lê (bestseller):	239.000 – 369.000/phần
Cháo cá chẽm:	299.000/phần
Cá chẽm kho cà:	189.000/phần
Bao tử cá chẽm xào cải chua:	279.000/phần



CÁ CHẼM

Phong độ biển cả, tinh thần rừng xanh

Giới thiệu:

Cá chẽm là loài cá săn mồi, sinh sống ở vùng nước lợ ven rừng ngập mặn. Thân hình vạm vỡ, thịt trắng, ngọt và ít xương.

Điểm đặc biệt:

Thịt cá chẽm giữ được độ ngọt và độ chắc sau khi chế biến. Dù là chiên giòn, kho, lẩu hay cháo – cá đều giữ được phong độ “ngon từ thịt, đã từ miếng đầu tiên”.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá đuối hấp gừng / mỡ hành:	219.000/phần
Cá đuối xào sả ớt / xào lăn / xào sa tế kèm bún:	279.000/phần
Lẩu Thái / nhúng giấm / canh chua:	289.000/phần



CÁ ĐUỐI NGHÊ

Đẻo ngon từng thớ, tinh túy biển rừng

Giới thiệu:

Là loài đuối ngon bậc nhất trong các vùng biển ven rừng, cá đuối nghê được đánh bắt tươi mỗi ngày. Thịt thơm, dẻo, không khai.

Điểm đặc biệt:

Thịt cá đuối nghê mềm dẻo, da săn sật, không tanh. Khi hấp hoặc xào lên, cá giữ hương thơm đặc trưng, rất hợp khẩu vị người Việt.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Cá đối nướng mọi:	289.000/phần
Chiên xù cuốn bánh tráng rau sống:	289.000/phần
Kho cà / kho tiêu kèm rau sống:	289.000/phần
Nấu ngọt / canh chua / lẩu Thái:	289.000/phần

(Hoặc chế biến theo yêu cầu)



CÁ ĐỒI ĐẬP

Sự khác biệt qua từng thớ thịt

Giới thiệu:

Chỉ cá đối sống trong vùng đập rừng ngập mặn mới đạt độ béo mập lý tưởng. Khác hẳn cá đối sông hay biển – thường dai, cứng và ít ngọt.

Điểm đặc biệt:

Thịt cá đối đập săn chắc, ngọt béo mà không tanh. Đặc biệt thích hợp nướng, kho, hoặc chiên cuốn rau sống – món “signature” của Người Giữ Rừng.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Chả cá đối ngựa chiên:	249.000/phần
Chả cá cuộn sả chiên:	249.000/phần
Chả cá đối ngựa chiên bánh đa:	249.000/phần
Canh chả cá khô qua:	289.000/phần



CHẢ CÁ ĐỐI NGỰA

Đặc sản đậm đà từ rừng ngập mặn

Giới thiệu:

Chả được làm từ cá đối ngựa (còn gọi là cá kiềng/cá măng) – loài cá tự nhiên sống vùng rừng ngập mặn, thịt dẻo, ngọt và ít tanh. Là nguyên liệu quý để làm chả thủ công, không pha trộn.

Điểm đặc biệt:

Chả cá được giã tay, nắn miếng, giữ nguyên vị ngọt của cá tươi. Khi chiên lên thơm lừng, vàng ruộm, ăn kèm cơm hay cuốn rau đều ngon. Đặc biệt, canh khổ qua nhồi chả cá mang hương vị thanh mát, ấm lòng.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Mực hấp gừng:	229.000/phần
Mực xào thập cẩm:	229.000/phần
Mực chiên nước mắm:	229.000/phần



MỰC

Tươi giòn vị biển, đậm đà bữa cơm quê

Giới thiệu:

Mực được chọn lọc tươi trong ngày từ nguồn biển gần bờ, thịt trắng trong, dày mình, giòn ngọt tự nhiên – là nguyên liệu quen thuộc mà luôn hấp dẫn.

Điểm đặc biệt:

Mực tại Người Giữ Rừng được sơ chế sạch, giữ nguyên độ tươi. Khi hấp, xào hoặc chiên nước mắm – đều giữ được độ giòn, không dai và không tanh.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Bạch tuộc trứng hấp gừng: 319.000/phần (500gr)

Bạch tuộc trứng nhúng dấm: 359.000/phần (500gr)



BẠCH TUỘC TRỨNG

Béo tròn đậm đà, ngon từ “trứng”

Giới thiệu:

Bạch tuộc trứng – loại bạch tuộc cái chứa trứng bên trong – là đặc sản được nhiều người săn đón vì độ giòn, béo và hương vị đậm đà hiếm thấy.

Điểm đặc biệt:

Chỉ xuất hiện theo mùa, bạch tuộc trứng tại NGR luôn được phục vụ tươi. Nhúng dấm, gấp gừng hay ăn kèm rau sống – đều khiến người ăn ngạc nhiên vì độ ngọt béo đặc trưng.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Gà nướng mọi / hấp hành / cháo gà kèm gỏi: 360.000/kg (tính theo con)

Gà kho sả / kho lá quế / ăn kèm rau sống: 205.000/phần (500gr)
360.000/phần (1 kg)



GÀ TRE

Vận động viên chạy bộ, đậm chất xù Dừa

Giới thiệu:

Gà tre là giống gà bản địa nổi tiếng của Bến Tre – tuy nhỏ con nhưng cực kỳ nhanh nhẹn, thịt chắc, da giòn và vị ngọt đậm tự nhiên.

Điểm đặc biệt:

Gà được nuôi thả tự nhiên, chạy bộ suốt ngày nên thịt săn dai mà không hề khô. Khi nướng mọi, hấp hành hay kho sả, từng miếng thịt gà như gói trọn hồn quê miền sông nước.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



Gợi ý món:

Ếch chiên nước mắm / kho sả:	169.000/phần
Ếch nướng mọi / sa tế / muối ớt:	169.000/phần
Ếch xào lăn ăn kèm bún:	179.000/phần

Lẩu ếch:

- 219.000/phần (300gr thịt ếch)
- 299.000/phần (600gr thịt ếch)



ẾCH

Dân dã giữa rừng, đậm dã giữa bàn ăn

Giới thiệu:

Thịt ếch trắng, dai, ngọt, là nguyên liệu thân quen trong bữa ăn quê nhà. Khi được chế biến đúng cách, ếch mang đến hương vị đầy bản sắc – vừa đậm đà, vừa gợi nhớ đồng quê.

Điểm đặc biệt:

Ếch tại Người Giữ Rừng được tẩm ướp với các loại gia vị đặc trưng miền Tây như sả, sa tế, nước mắm... Kết hợp với cách chế biến như chiên, nướng, xào lăn – món ếch trở thành món nhắm lạ miệng hoặc món chính “hao bún”.

THỰC ĐƠN TRẢI NGHIỆM DƯỚI TÀN RỪNG



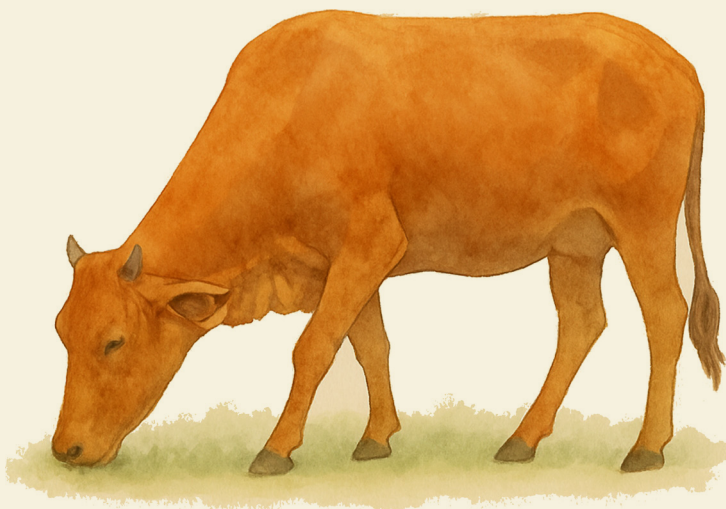
Gợi ý món:

Bò cỏ né khổ qua / xào củ hành / xào thập cẩm: 165.000/phần

Gỏi bò cỏ rau sâm đất: 139.000/phần

Bò cỏ xào Bồn Bồn: 169.000/phần

Bò thêm nhúng lẩu: 139.000/200gr



BÒ CỎ BA TRI

Thơm mềm từ cỏ ngọt, đặc sản xứ Dừa

Giới thiệu:

Được nuôi thả tại vùng đất mặn mòi và màu mỡ Ba Tri – bò ăn cỏ tự nhiên quanh năm, không nuôi công nghiệp, cho ra thịt ngọt, mềm và thơm một cách khác biệt.

Điểm đặc biệt:

Bò cỏ Ba Tri không hề dai mà lại mềm, săn chắc, vị ngọt dịu. Khi chế biến với rau củ bản địa như khổ qua hay sâm đất, món ăn trở nên dân dã nhưng đầy cuốn hút – là một trong những “món hiếm” của xứ Dừa.

MŌN CHAY

Gửi nhẹ vị rừng vào từng bữa ăn

Một mâm cơm chay giữa rừng – thanh đạm mà sâu sắc, đủ đầy mà nhẹ nhàng. Dành cho những ai muốn ăn lành, sống tĩnh, và thở cùng thiên nhiên



(Đồng giá: 79.000/phần)

Gợi ý món:

Cơm chiên rau củ chay

Cải thìa sốt nấm

Canh đậu hũ rong biển

Canh cải thảo đậu hũ

Canh chua chay

Rau luộc chấm chao môn

Salad sâm biển

Salad dưa leo

Sườn non chay xối sả

Đậu hũ nấu rau củ

Đậu hũ chiên tương

Đậu hũ sốt nấm

Sườn non kho khóm

Sườn non sốt nước tương

Sườn non sốt me

Rau xào tổng hợp



MÂM CƠM CHAY

Ăn lành, sống xanh, hạnh phúc cùng nhau

Một mâm cơm nhẹ nhàng giữa rừng. Không thịt, không cá – chỉ có rau củ, nấm, đậu, sườn chay... nhưng vẫn đầy đủ dinh dưỡng, đậm đà và ấm lòng.



(mâm cơm nhận đặc trước)

Combo 2 người 319.000

Cơm chiên rau củ

Canh cải thảo đậu hũ

Salad sâm biển

Đậu hũ chiên tương

Cơm (1 tô)

Combo 4 người 395.000

Sườn non xôi sả

Canh chua chay

Cải thìa sốt nấm

Đậu hũ sốt nấm

Rau luộc chấm chao môn

Cơm trắng (1 tô)

Combo 6 người 559.000

Sườn non sốt me

Canh rong biển đậu hũ

Salad dưa leo

Rau xào tổng hợp

Cơm chiên rau củ

Đậu hũ nấu rau củ

Tráng miệng trái cây (tùy mùa)

Cơm trắng (1 tô)

MŌN KHAI VỊ

Ăn lành, sống xanh, hạnh phúc cùng nhau



GỢI Ỗ MŌN:

Khoai tây chiên:	65.000/phần
Đậu hũ mỡ hành chà bông:	125.000/phần
Cánh gà chiên nước mắm:	125.000/phần
Chân gà rút xương rang muối kiểu Hồng Kông:	125.000/phần
Bắp xào tôm khô:	125.000/phần
Ba chỉ chiên sả ớt:	199.000/phần
Cải thìa sốt nấm hải sản:	199.000/phần
Trứng chiên hành hoa:	79.000/phần
Trứng chiên thịt băm:	109.000/phần
Trứng chiên tôm nõn/hàu ruột:	169.000/phần
Cá đù 1 nắng chiên giòn:	139.000/phần
Tôm sú sấy dẻo chiên giòn:	149.000/phần



MÓN GỎI

Ăn lành, sống xanh, hạnh phúc cùng nhau



Gỏi hải sản

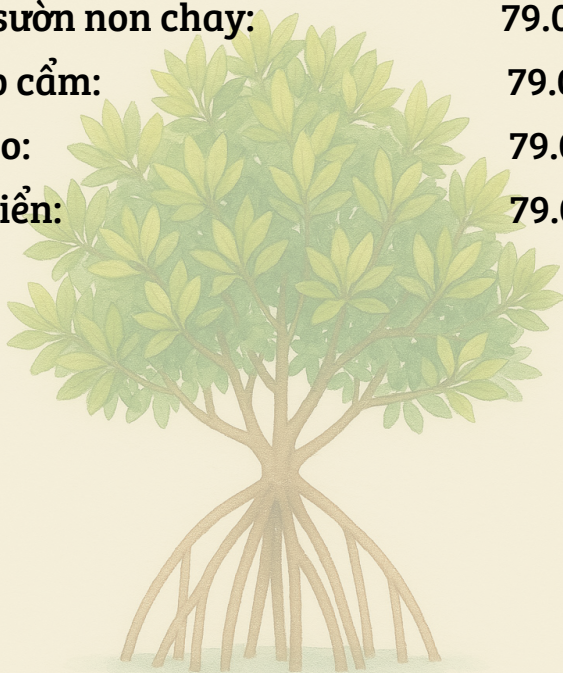
Gỏi hải sản sâm đất:	139.000/phần
Gỏi khoai môn hải sản:	139.000/phần
Gỏi xoài tôm khô:	139.000/phần
Gỏi xoài khô cá đù:	139.000/phần

Gỏi bò

Gỏi bò rau sâm đất:	139.000/phần
Gỏi bò rau thơm:	139.000/phần
Gỏi bò “ra máu”:	139.000/phần

Gỏi chay thanh mát

Gỏi rau má sườn non chay:	79.000/ phần
Gỏi rau thập cẩm:	79.000/phần
Salad dưa leo:	79.000/phần
Salad sâm biển:	79.000/phần



CƠM CHIÊN- MÌ SÀO

Món no bụng mà chẳng bao giờ ngán



Cơm chiên đặc biệt

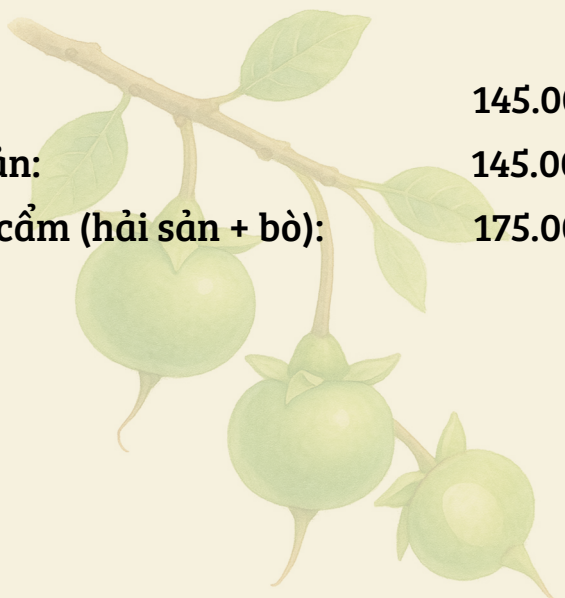
Cơm chiên cua:	185.000/phần
Cơm chiên hải sản:	135.000/phần
Cơm chiên tôm trứng:	135.000/phần
Cơm chiên bò cải chua:	135.000/phần
Cơm chiên cá mặn:	135.000/phần

Cơm chiên đơn giản

Cơm chiên tràm mềm:	115.000/ phần
Cơm chiên tỏi:	79.000/phần

Mì sào

Mì xào bò:	145.000/phần
Mì xào hải sản:	145.000/phần
Mì xào thập cẩm (hải sản + bò):	175.000/phần



COMBO CƠM TRƯA

Tròn vị, trọn bữa, no lòng cả nhòm

Đồng giá: **559.000/combo**



“Mỗi combo dành cho khoảng 4 người dùng, được thiết kế đủ món canh – xào – kho – rau – cơm”

Combo 1: Vị mặn mòi của rừng đước

- Canh chua cá đối đập
- Rau sống
- Hàu xào mướt
- Cơm trắng
- Cá bống kho tộ

Combo 2: Miền quê biển đậm đà vị nhà

- Canh bầu nấu tôm
- Rau sống
- Mực xào dưa cà
- Cơm trắng
- Thịt kho tôm

Combo 3: Bữa trưa rặc miền Tây

- Rau tập tàng nấu tôm nõn
- Cá đù 1 nắng chiên giòn
- Bồn bồn xào thịt bò
- Cơm trắng

Combo 4: Bữa trưa rặc miền Tây

- Canh chả cá khế qua
- Cá phi chiên mắm xoài
- Rau luộc – kho quẹt
- Cơm trắng





COMBO TIỆC

Đồng giá: 1.239.000/combo (6-8 người)

Combo tiệc 1: Vị mặn mòi của rừng đước

Gồm 5 món chính + tráng miệng trái cây theo mùa

Khai vị: Gỏi bò rau sâm đất

Canh: Canh chua cá đối đập (có thể thay cá bông lau nếu khách yêu cầu)

Kho: Cá bống kho tộ

Xào: Hàu xào mướp

Nướng: Hàu nướng mỡ hành

Tráng miệng: Tiệc trái cây theo mùa

Cơm gạo đỏ

Combo tiệc 2: Đậm đà vị rừng, ngọt ngào vị biển

Gồm 6 món chính + tráng miệng trái cây theo mùa

Khai vị: Gỏi xoài khô cá đù

Canh: Canh bầu nấu tôm

Kho: Gà kho lá quế

Xào: Bồn bồn xào thịt bò

Phụ: Trứng chiên hành hoa

Nướng: Hàu nướng phô mai nhà làm

Tráng miệng: Trái cây theo mùa

Cơm gạo đỏ

COMBO TIỆC



Đồng giá: 1.239.000/combo (6–8 người)

Combo tiệc 3: Gỏi trộn vị quê, đậm đà vị rừng

Gồm 5 món chính + tráng miệng trái cây theo mùa

Khai vị: Gỏi bò rau thơm

Hàu: Hàu nướng mỡ hành

Phụ: Đậu hũ mỡ hành chà bông

Canh: Canh chả cá khô qua

Kho 1: Cá ngát kho tiêu – ăn kèm rau sống

Kho 2: Cá phi chiên mắm xoài

Tráng miệng: Trái cây theo mùa

Cơm gạo đỏ

Combo tiệc 4: Vị biển quê hòa quyện, đậm đà đầy gọi nhớ

Gồm 6 món chính + Chua bao gồm trái cây

Khai vị: Gỏi hải sản sâm đất

Canh: Canh chua cá ngát

Kho: Cá đù 1 nắng chiên giòn


Xào: Mực xào thập cẩm

Hàu: Hàu nướng phô mai nhà làm

Phụ: Trứng chiên hàu

Tráng miệng: Trái cây theo mùa

Cơm gạo đỏ





Người Giữ Rừng

Bữa Ăn Sinh Thái – Giữ Mãi Màu Xanh

Địa chỉ: Ấp Phước Hòa, xã Thạnh Phước,
Vĩnh Long (Huyện Bình Đại, Bến Tre cũ)

Liên hệ: 0911 322 767

Fanpage: Người Giữ Rừng

Website: www.nguoigiurung.vn