

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT TỈNH QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN HỌC SINH

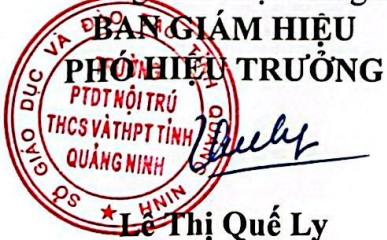
Tháng 01 năm 2026

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2	Mì tôm ,thịt , rau	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu ngao	Canh bí đỏ nấu thịt
		Sườn xào chua ngọt	Lạc rang
		Khoai tây xào	Thịt quay
			Rau bắp cải, cà rốt xào
Thứ 3	Xôi, đỗ	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu thịt băm	Canh thịt băm chua
	Ruốc thịt lợn	Thịt gà chiên mỡ	Thịt rang tôm
		Bí xanh xào tôm	Su hào, cà rốt xào cần tây
Thứ 4	Bún thịt lợn nấu chua	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu thịt băm	Canh bí xanh nấu thịt
		Đậu phụ sốt cà chua+ thịt lợn	Thịt lợn rim mỡ ngọt
		Cá phi lê chiên giòn	Bắp cải xào
Thứ 5	Cháo thịt xương	Cơm trắng	Cơm trắng
		Nước rau luộc đánh cà chua	Canh rau cải nấu thịt
		Rau củ luộc	Thịt bò xào su hào cần tỏi
		Thịt lợn viên chiên sốt cà chua	Lạc rang
Thứ 6	Mì tôm , trứng, rau	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh bí xanh nấu thịt	Canh thịt lợn nấu chua
		Sườn kho dưa	Thịt lợn băm rim hành
		Giá đỗ xào rau cải	Khoai tây + cà rốt xào
Thứ 7	Xôi lạc	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh bí đỏ nấu thịt băm	Canh cải nấu thịt
	Ruốc thịt lợn	Gà xào gừng xả	Trứng vịt rán
		Su hào, cà rốt xào cần tây	Thịt xào sả ớt
Chủ nhật		Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu ngao	Canh rau cải nấu thịt
		Cá rán sốt cà chua	Thịt kho tàu
		Đỗ cove xào thịt lợn	Bắp cải xào

Căn cứ vào thực đơn nêu còn tiền thì tăng món hoặc tăng số lượng

Rau có thể đổi theo mùa

Trong tuần hoặc tháng nếu có món nào mà nhiều học sinh phản hồi, thì sẽ thay món khác.

BAN GIÁM HIỆU
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Thị Quế Ly

Người lập
TỔ HÀNH CHÍNH - NUÔI DƯỠNG


Trần Thị Vân Anh