

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT TỈNH QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN HỌC SINH
Tháng 03 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	Thịt quay
		Khoai tây xào	Rau bắp cải, cà rốt xào
			Lạc rang
Thứ 3	Xôi, lạc	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu thịt băm	Canh cải nấu thịt
	Ruốc thịt lợn	Thịt gà chiên mỡ	Thịt rang tôm
		Thịt xào bí xanh	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
		Canh cải nấu thịt băm	Rau luộc
		Củ cải xào	Thịt bò xào su hào cần tỏi
		Thịt lợn viên chiên sốt cà chua	Lạc rang
Thứ 6	Mì tôm , rau, trứng luộc	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh bí xanh nấu thịt	Canh thịt lợn nấu chua
		Sườn kho dưa	Thịt lợn xào xả
		Giá đỗ xào rau cải	Khoai tây+Cà rốt xào
Thứ 7	Xôi đỗ	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 su xào	Thịt rim mỡ ngọt
			Bắp cải xào
Chủ nhật		Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu ngao	Canh rau cải nấu thịt
		Tôm rang thịt	Thịt kho tàu
		Đỗ cove xào thịt lợn	Bắp cải xào

Căn cứ vào thực đơn nếu 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.



* Lê Thị Quế Ly

Người lập
TỔ QUẢN TRỊ & ĐỜI SỐNG

Trần Thị Vân Anh