

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT TỈNH QUẢNG NINH

Trụ sở chính

THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tháng 04 năm 2026(từ ngày 1/4 đến ngày 30/4)

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, ruốc thịt lợn	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh rau ngót nấu thịt băm	Canh bầu nấu tôm
		Thịt gà chiên mắm	Thịt rang tôm
		Giá đỗ+ mướp xào thịt	Su hào, cà rốt xào thịt
Thứ 4	Bún thịt lợn nấu chua	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh ngao nấu mùng tơi	Canh bí xanh nấu thịt
		Đậu phụ sốt cà chua+ thịt lợn	Thịt lợn rim mắm ngọt
		Cá phi lê chiên giòn	Bắp cải xào
			Trứng vịt rán
Thứ 5	Cháo thịt xương	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu thịt băm	Rau bắp cải luộc
		Củ cải xào	Thịt bò xào su su 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 chua ngọt	Thịt lợn xào xả
		Giá đỗ+ mướp xào thịt	Khoai tây+ cà rốt xào
Thứ 7	Xôi đỗ xanh, ruốc thịt lợn	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh cải nấu thịt	Nước rau luộc đánh giấm
		Gà xào gừng xả	Trứng vịt rán
		Su su xào thịt	Thịt sốt cà chua
			Rau muống xào tỏi
Chủ nhật		Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh bầu nấu tôm	Canh rau ngót nấu thịt
		Tôm rang thịt	Thịt kho tàu
		Đỗ cove xào thịt lợn	Bắp cải xào

Căn cứ vào thực đơn nêu trên 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.



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Văn Triều

Người lập

TỔ QUẢN TRỊ & ĐỜI SỐNG

Trần Thị Vân Anh