

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT TỈNH QUẢNG NINH

(Trụ sở chính: Phường Hạ Long)

THỰC ĐƠN HỌC SINH

Tháng 5 năm 2026(từ ngày 4/5 đến ngày 31/5)

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2	Mì tôm ,thịt lợn , rau	Cơm trắng	Cơm trắng
		Sườn xào chua ngọt	Thịt lợn quay
		Khoai tây xào	Rau bắp cải xào(su su xào)
		Canh cải nấu ngao	Canh bí đỏ nấu thịt
			Lạc hạt rang muối
Thứ 3	Xôi, lạc, ruốc thịt lợn	Cơm trắng	Cơm trắng
		Thịt gà xào sả ớt	Thịt lợn luộc
		Giá đỗ+ mướp xào thịt	Bầu xào tôm
		Canh bí xanh nấu ngao	Canh rau ngót, thịt lợn
Thứ 4	Cháo thịt xương	Cơm trắng	Cơm trắng
		Thịt lợn viên chiên sốt cà chua	Thịt bò xào hành tây
		Củ cải xào(bầu xào tỏi)	Trứng vịt rán
		Canh rau cải nấu thịt lợn	Canh thịt cà chua
Thứ 5	Bún thịt lợn nấu chua	Cơm trắng	Cơm trắng
		Cá phi lê chiên giòn	Thịt lợn rang tôm
		Đậu phụ sốt cà chua+ thịt lợn	Rau muống xào tỏi
		Canh bí xanh nấu thịt lợn	Nước rau đánh dấm
Thứ 6	Mì tôm ,trứng , rau, xương lợn	Cơm trắng	Cơm trắng
		Sườn chua ngọt	Thịt lợn xào sả
		Khoai tây xào	Bí đỏ xào tỏi
		Canh rau ngót nấu thịt lợn	Canh thịt cà chua
Thứ 7	Xôi đỗ xanh, ruốc thịt lợn	Cơm trắng	Cơm trắng
		Gà rang gừng	Thịt sốt cà chua
		Giá đỗ+ mướp xào thịt	Rau muống xào tỏi
		Canh bí xanh nấu thịt lợn	Nước rau đánh dấm
Chủ nhật		Cơm trắng	Cơm trắng
		Tôm rang thịt	Canh rau ngót nấu thịt
		Bắp cải xào	Thịt kho tàu
		Canh bầu nấu tôm	Đỗ cove xào thịt lợn

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.



KT HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
THCS VÀ THPT TỈNH
QUẢNG NINH

Nguyễn Văn Triều

Người lập

TỔ QUẢN TRỊ & ĐỜI SỐNG

Trần Thị Văn Anh