

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 7/9/2026 đến hết ngày 13/9/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI (07/9)	Mỳ tôm + xúc xích	Giò chả chấm	Thịt gà rang xá
		Tôm bóc nõn xào măng ngọt	Khoai tây om thịt
		Canh rau cải ngọt + thịt	Canh rau ngót + tôm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA (08/9)	Bánh cuốn (Bún xương + thịt lợn)	Chả cá nhích om hành cà	Chả thịt rán
		Đậu phụ chiên mắm hành	Rau cải xào
		Canh bí xanh + tôm	Nghêu nấu canh chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ (09/9)	Cháo sườn	Mực xào dưa sồi	Thịt kho trứng
		Lạc rang	Rau bắp cải xào
		Canh rau dền + nghêu	Canh xương, mộc + củ quả
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM (10/9)	Phở xương + Thịt	Thịt bò + thịt nạc xào xá ớt	Sườn xào chua ngọt
		Đậu giá chẻ xào mướp (đậu giá tương xào thịt)	Trứng rán
		Canh rau mồng tơi + nghêu	Rau muống luộc (nước dầm quả chua)
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU (11/9)	Xôi gấc + ruốc, giò	Tôm hấp xả	Nem thịt
		Thịt xay xào ngô, xúc xích + cà rốt	Canh bí đỏ + thịt
		Canh rau cải + thịt	Đồ cô ve xào thịt (Bí xanh xào thịt)
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY (12/9)	Mỳ tôm + thịt	Đậu phụ om thịt	Chả lá lốt
		Mắm tép chưng thịt	Khoai tây xào
		Canh rau ngót + thịt nạc	Canh rau dền+ nghêu
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT (13/9)	Bánh bao	Cá chao giòn	Thịt kho tàu (Giò chả sốt hành cà)
		Đậu giá tương xào	Su su + cà rốt xào thịt
		Canh rau mồng tơi +tôm	Canh thịt nấu chua
		Cơm trắng	Cơm trắng

T/M BAN GIÁM HIỆU
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Nguyễn Văn Triều

TỔ HÀNH CHÍNH – ND
TỔ PHÓ

Lê Thị Hương

NGƯỜI LẬP THỰC ĐƠN
NHÂN VIÊN NUÔI DƯỠNG

Trần Thị Vân Anh