

SỞ GD&ĐT QUẢNG NINH
TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS
VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 14/9/2026 đến hết ngày 20/9/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI	Cháo gà	Tôm hấp xả	Thịt luộc
		Thịt xay xào ngô, xúc xích + cà rốt	Dưa chua xào thịt
		Canh bí xanh + tôm	Canh xương củ quả
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA	Bánh phở + thịt chưng (Phở xương thịt)	Cá 1 nắng rán	Sườn xào chua ngọt
		Rau muống xào	Su su + cà rốt xào thịt
		Bầu nấu canh tôm	Canh rau cải +ngheo
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ	Mỳ tôm xương + thịt	Tôm rang	Chả mực viên om hành cà
		Bí xanh xào thịt	Rau bắp cải xào
		Canh rau ngót + thịt nạc	Canh xương + đậu tương
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM	Xôi lạc (xôi gấc) + ruốc, muối vừng	Trứng rán	Thịt gà kho gừng rượu
		Mực xào dứa + ớt chuông, + hành tây + cà chua	Rau cải luộc + chầm trứng
		Canh rau dền + tôm	Cơm trắng
		Cơm trắng	
THỨ SÁU	Phở xương + thịt	Mắm tép chưng thịt	Chả thịt lá lốt
		Rau cải thảo xào	Đậu phụ sốt
		Ngheo nấu canh chua	Canh rau mồng tơi+ tôm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY	Mỳ tôm + xương tôm	Thịt bò + thịt nạc xào cần tỏi	Sườn xào chua ngọt
		Bầu xào thịt	Lạc rang
		Canh rau muống + tôm	Rau bắp cải luộc
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh chưng	Cá chao giòn	Thịt hầm (nấm hương + rượu trắng + hạt tiêu)
		Rau củ quả xào thập cẩm	Bí xanh xào tôm
		Canh rau cải + thịt	Canh rau ngót +thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng



KT. HIỆU TRƯỞNG

BHO. HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Văn Triều

TỔ HÀNH CHÍNH – ND

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Hằng Phương

NGƯỜI LẬP THỰC ĐƠN

NHÂN VIÊN ND

Trần Thị Vân Anh