

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 21/9/2026 đến hết ngày 27/9/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI (21/9)	Phở xương + Thịt	Trứng cuộn thịt băm	Gà kho gừng rượu
		Đậu phụ sốt thịt	Bí đỏ xào tôm
		Canh xương hầm + bí xanh	Canh rau ngót + thịt băm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA (22/9)	Xôi gấc + ruốc thịt	Thịt rim	Thịt bò hầm củ quả
		Rau bắp cải xào	Rau cải luộc
		Canh nghêu nấu chua	Bầu nấu canh tôm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ (23/9)	Mỳ tôm+ xương, tôm	Cá chao giòn	Thịt viên sốt cà chua
		Thịt xay xào ngô + cà rốt + xúc xích	Rau cải thảo xào
		Canh rau dền +nghêu	Canh vịt nấu quả chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM (24/9)	Cháo trắng + củ cải xào thịt (cháo sườn non)	Tôm rang thịt	Nem hải sản rán
		Dưa bắp cải xào	Rau cải ngọt xào thịt băm
		Canh xương ngô + cà rốt	Thịt nạc nấu canh chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU (25/9)	Bánh mì trứng	Mắm tép chưng thịt	Sườn xào chua ngọt
		Đậu phụ sốt cà chua	Củ quả luộc + muối vừng
		Canh rau mồng tơi + nghêu	Cơm trắng
		Cơm trắng	
THỨ BẢY (26/9)	Phở gà (bánh phở + nước thịt chung; bánh cuốn)	Cá om dưa	Gà kho nấm
		Rau cải thảo xào	Lạc rang
		Canh xương củ quả	Rau cải ngọt luộc
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT (27/9)	Bánh Gato + sữa (Bánh bao; bánh chung)	Chả giò	Chả tôm quăn sả (chả cá nhích)
		Thịt bò + thịt nạc xào súp lơ + cà rốt	Bầu xào vạng
		Rau bắp cải luộc + trứng	Thịt nạc nấu canh chua
		Cơm trắng	Cơm trắng

T/M BAN GIÁM HIỆU
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Nguyễn Văn Triều

TỔ HÀNH CHÍNH – ND
TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Hằng Phương

NGƯỜI LẬP THỰC ĐƠN
NHÂN VIÊN NUÔI DƯỠNG

Trần Thị Vân Anh