

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Từ ngày 5/10/2026 đến ngày 11/10/2026)

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2	Cháo xương, thịt lợn (bánh mì trứng)	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh rau cải, thịt nạc	Canh bí đỏ, thịt lợn
		Sườn xào chua ngọt	Rau cải thảo xào
		khoai tây, cà rốt xào thịt băm	Thịt lợn luộc (Thịt lợn tẩm bột chiên)
			Lạc rang
Thứ 3	Xôi lạc (đỗ xanh) + Ruốc thịt	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh rau dền + ngao	Canh bí xanh + thịt nạc
		Thịt gà rang gừng	Bắp cải, cà rốt xào
		Giá đỗ, rau cải xào thịt lợn	Thịt lợn rang
			Tôm rang
Thứ 4	Mì tôm + tôm	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh mồng tơi + ngao	Canh xương củ quả (củ cải cà rốt)
		Đậu phụ sốt cà chua, thịt lợn	Thịt lợn băm + giò chả rim hành
		Cá rô phi om dưa (Cá chao giòn)	
			Trứng vịt rán
Thứ 5	Bún (phở), xương, thịt lợn	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh rau cải, tôm	Canh thịt nấu chua
		Chả cá chiên	Thịt bò + thịt lợn xào cần tỏi
		Su su, cà rốt xào thịt lợn	Bí đỏ xào tỏi
Thứ 6	Cháo xương, gà	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh rau ngót + thịt nạc	Rau muống xào tỏi
		Mực xào dưa cải (dưa sồi)	Sườn xào chua ngọt
		Trứng vịt rán	Nước rau dầm chua (Canh bầu+ tôm)
Thứ 7	Xôi gấc + ruốc thịt	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh chua ngao nấu dưa	Canh rau cải, thịt lợn
		Thịt vịt xào sả ớt	Bầu (bí xanh) xào tôm
		Rau cải thảo xào tỏi	Mắm tép chung thịt
Chủ nhật	Mì tôm, xúc xích	Cơm trắng	Cơm trắng
		Canh rau dền+ ngao	Canh bí xanh, thịt lợn
		Giò (chả) chấm mắm	Thịt lợn kho tàu
		Thịt lợn xay sốt cà chua	Bắp cải, cà rốt (đậu giá tương) xào

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

BỘ PHẬN PHỤ TRÁCH

NGƯỜI LẬP THỰC ĐƠN



Nguyễn Văn Triều

Lê Thị Hương

Trần Thị Vân Anh