

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 12/10/2026 đến hết ngày 18/10/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI	Cháo xương+ thịt gà	Thịt lợn tẩm bột chiên	Sườn kho
		Đậu phụ om	Rau cải xào thịt
		Rau mồng tơi + nghêu	Canh bầu + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA	Xôi đậu xanh + ruốc thịt	Cá phi lê chao giòn (cá rô phi chao giòn)	Thịt bò hầm củ quả
		Thịt xào hành tây + mộc nhĩ	Lạc rang
		Canh rau dền + tôm	Canh rau ngót + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ	Mỳ tôm xương + tôm	Nem rán	Thịt luộc + Giò chám mắm
		Đậu giá tương xào thịt (Đậu giá chẻ xào mướp)	Rau cải thảo xào
		Bí đỏ hầm xương	Canh nghêu nấu chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM	Cháo sườn (Bánh mì + sữa đặc)	Gà kho	Mắm tép chưng thịt
		Khoai tây xào	Dưa củ cải xào thịt
		Canh bí xanh + thịt	Canh rau ngót + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU	Phở xương + thịt	Trứng rán	Sườn xào chua ngọt
		Thịt xay xào ngô, xúc xích + cà rốt	Bầu xào thịt băm
		Canh rau dền + thịt nạc	Canh rau mồng tơi + tôm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY	Mỳ tôm + thịt	Mắm tép chưng thịt	Chả cá sốt cà chua
		Rau cải thảo xào	Su su + cà rốt xào thịt
		Xương hầm nấu canh chua (dưa sồi)	Canh rau cải + thịt băm
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh gato (Bông lan) + sữa tươi	Tôm rim thịt	Thịt bò + thịt nạc xào cần tỏi
		Rau bắp cải xào	Tôm nõn xào rau củ quả
		Thịt nấu canh chua	Canh rau mồng tơi + nghêu
		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