

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 19/10/2026 đến hết ngày 25/10/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI			
THỨ BA	Mỳ tôm + xúc xích + rau	Sườn xào chua ngọt Củ cải xào thịt Nghêu nấu canh chua Cơm trắng	Trứng rán thịt Rau cải xanh xào tỏi Canh xương hầm khoai tây + cà rốt Cơm trắng
THỨ TƯ	Phở + xương thịt lợn	Tôm rim thịt Đậu phụ sốt hành cà Canh rau dền + thịt nạc Cơm trắng	Gà kho Đậu giá tương (giá chẻ) xào thịt Canh Bí xanh + thịt nạc Cơm trắng
THỨ NĂM	Cháo sườn non	Cá rô phi phi lê chiên giòn Bầu xào tôm Canh rau ngót + thịt nạc Cơm trắng	Giò chả sốt hành cà Súp lơ xào thịt Canh xương + dưa sôi Cơm trắng
THỨ SÁU	Xôi gấc + ruốc thịt	Thịt lợn băm sốt cà chua Rau cải + đậu giá chẻ xào thịt Canh bí xanh + tôm Cơm trắng	Thịt Bò hầm củ quả Rau bắp cải + cà rốt xào thịt Thịt nạc nấu canh chua (dứa) Cơm trắng
THỨ BẢY	Mỳ tôm + nước xương, thịt + rau	Chả thịt lá lốt Bí đỏ xào tỏi Canh rau dền + nghêu Cơm trắng	Mắm tép chưng thịt Rau cải thảo xào Canh xương ngô + cà rốt Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh ngọt + sữa tươi	Chả cá rim hành cà Rau bắp cải (rau cải) luộc + chắt trứng Lạc rang Canh nước rau bắp cải Cơm trắng	Thịt lợn + giò chắt Bầu xào thịt Canh vệt nấu măng Cơm trắng

T/M BAN GIÁM HIỆU
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
PTDT NỘI TRÚ
THCS VÀ THPT
THÀNH PHỐ
QUẢNG NINH

Nguyễn Văn Triều

TỔ HÀNH CHÍNH – ND

TỔ PHÓ

Lê Thị Hương

NGƯỜI LẬP THỰC ĐƠN
NHÂN VIÊN NUÔI DƯỠNG

Trần Thị Vân Anh