

TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH
TỔ HÀNH CHÍNH – NUÔI DƯỠNG

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 28/9/2026 đến hết ngày 04/10/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI (28/9)	Cháo gà (cháo sườn)	Tôm rim thịt	Sườn kho
		Rau cải ngọt xào	Đậu phụ sốt hành cà
		Canh bí xanh + thịt nạc	Canh rau dền + nghêu
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA (29/9)	Xôi đậu xanh + ruốc thịt	Cá chao giòn	Thịt bò hầm củ quả
		Dưa chua xào thịt	Lạc rang
		Canh rau mồng toi + tôm	Rau bắp cải luộc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ (30/9)	Mỳ tôm xương + tôm	Mắm tép chung thịt	Thịt kho củ cải
		Bầu xào thịt băm	Rau cải thảo xào
		Canh nghêu nấu chua	Bí đỏ hầm xương
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM (1/10)	Phở xương + thịt	Thịt sốt cà chua	Cá dứa kho riêng
		Tôm hấp xả	Khoai tây xào
		Rau cải luộc	Canh bí xanh + thịt
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU (2/10)	Bánh cuốn (Cháo xương)	Trứng cuộn thịt băm rán	Sườn xào chua ngọt
		Thịt xay xào ngô, xúc xích + cà rốt	Rau muống xào tỏi
		Canh rau ngót + thịt nạc	Nước rau muống om quả chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY (3/10)	Mỳ tôm + thịt	Chả cá nhích rán	Thịt vịt xào sả ớt
		Rau cải thảo xào	Su su + cà rốt xào thịt
		Xương hầm nấu canh chua (dưa sồi)	Canh rau dền + thịt băm
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT (4/10)	Bánh chung (bánh bao)	Giò chả	Thịt xào hành tây, mộc nhĩ
		Rau bắp cải xào	Tôm nõn xào rau củ quả
		Thịt nấu canh chua	Canh rau mồng toi + nghêu
		Cơm trắng	Cơm trắng



Hiệu phó phụ trách

Nguyễn Văn Triều

Tổ phó HC -ND

Lê Thị Hương

Người lập thực đơn

Trần Thị Vân Anh