TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 16/11/2026 đến hết ngày 22/11/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI	Phở xương + thịt băm	Trứng rán thịt	Thịt gà xào xả ớt
		Su hào + cà rốt xào thịt	Lạc rang
		Canh nghêu nấu chua	Canh rau cải + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA	Xôi lạc + ruốc thịt	Sườn xào chua ngọt	Thịt lợn xào hành tây + mộc nhĩ
		Đậu giá tương (chè) xào thịt	Rau bắp cải xào
		Canh bí xanh + thịt	Canh xương ngô + cà rốt
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ	Cháo xương + Tim lợn	Chả thịt lá lốt	Tôm rim thịt
		Đậu phụ sốt hành cà	Rau cải thảo xào
		Canh bầu + nghêu	Thịt nạc nấu canh chua (dưa sỏi)
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM	Mỳ tôm + xúc xích + rau	Cá phi lê chao giòn	Mắm tép chưng thịt
		Súp lơ xào thịt	Rau cải ngọt xào tỏi
		Canh bí đỏ + thịt băm	Canh xương hầm củ quả
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU	Phở xương + tôm	Gà kho gừng	Thịt băm + giò rim
		Rau bắp cải luộc + chấm trứng	Khoai tây + cà rốt xào thịt
		Canh nước rau bắp cải + cà chua	Canh rau cúc + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY	Xôi gấc + ruốc, giò	Chả cá nhịch sốt hành cà	Thịt bò + thịt nạc hầm của quả
		Củ cải ngọt xào thịt	Dưa chua xào thịt
		Canh bầu + thịt băm	Mọc nấu canh chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh mì + sữa đặc	Giò chả chấm mắm	Thịt vịt kho xì dầu
		Rau củ quả xào thập cẩm	Đậu phụ sốt hành cà
		Canh rau mồng tơi + tôm	Canh bầu + nghêu
		Cơm trắng	Cơm trắng

T/M BAN GIÁM HIỆU	TỔ HÀNH CHÍNH – ND	NGƯỜI LẬP THỰC ĐƠN
PHÓ HIỆU TRƯỞNG	**TỔ PHÓ**	**NHÂN VIÊN NUÔI DƯỠNG**
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TỈNH QUẢNG NINH TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH		
Nguyễn Văn Triều	**Lê Thị Hương**	**Trần Thị Vân Anh**

Scanned with CamScanner