TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 02/11/2026 đến hết ngày 08/11/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI	Phở + xương thịt lợn	Chả thịt viên lá lốt	Mực xào cần tỏi + dứa (thịt xào hành tây + mộc nhĩ)
		Đậu giá tương (giá chè) xào thịt	Đậu phụ sốt hành cà
		Canh rau ngót + thịt nạc	Canh mồng tơi + nghêu
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA	Xôi gấc + ruốc thịt	Sườn xào chua ngọt	Trứng cuộn thịt băm
		Lạc rang	Rau củ quả xào thập cẩm
		Canh rau cải + thịt nạc	Nghêu nấu canh chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ	Mỳ tôm + nước xương, thịt + rau	Tôm rim thịt	Gà kho
		Khoai tây xào	Rau cải thảo xào
		Canh rau dền + thịt nạc	Canh Bí xanh + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM	Cháo gà	Cá om dưa sối	Thịt Bò + thịt nạc xào xả ớt
		Bí đỏ xào tỏi	Củ cải phên xào thịt
		Thịt nạc nấu canh dưa	Rau cải ngọt luộc + chấm trứng
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU	Phở xương tôm (Bún xương tôm)	Thịt vịt xào xả ớt	Sườn kho
		Bí xanh xào thịt	Rau bắp cải + cà rốt xào
		Canh xương hầm củ quả	Canh nghêu + rau dền
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY	Mỳ tôm + xúc xích + rau	Thịt tẩm bột chao giòn	Mắm tép chưng thịt
		Đậu giá xào thịt	Rau cải thảo xào
		Canh rau dền + nghêu	Canh xương ngô + cà rốt
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh lốc túi + bánh rán (bánh mì + sữa)	Thịt lợn + giò chấm	Chả cá rim hành cà
		Dưa cải xào thịt	Su hào + cà rốt xào thịt
		Canh rau ngót + thịt nạc	Canh rau cải + thịt nạc
		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**
Nguyễn Văn Triều	**Lê Thị Hương**	**Trần Thị Vân Anh**

Scanned with CamScanner