TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 26/10/2026 đến hết ngày 02/11/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI	Bánh cuốn (Cháo sườn non)	Thịt lợn tẩm bột chiên	Sườn xào chua ngọt
		Đậu phụ om	Rau cải xào thịt
		Canh rau dền + nghêu	Canh Bí xanh + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA	Xôi lạc + ruốc thịt	Mực xào dưa sổi (Thịt bò + thịt nạc xào cần tỏi)	Thịt lợn xay + giò rim (thái hạt lựu)
		Trứng rán	Khoai tây xào
		Canh rau cải + thịt	Canh bầu + nghêu
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ	Mỳ tôm + tôm + rau	Thịt luộc	Nem hải sản rán
		Dưa củ cải xào	Đậu giá tương xào thịt (Đậu giá chè xào mướp)
		Canh rau ngót + tôm	Bí đỏ hầm xương
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM	Cháo trắng + củ cải xào thịt	Tôm rim thịt	Gà kho xả ớt
		Rau bắp cải xào (rau cải)	Bí xanh xào
		Thịt nạc nấu canh chua	Canh rau dền(rau cải) + thịt
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU	Phở xương + thịt	Cá chao giòn	Sườn xào chua ngọt
		Thịt xào hành tây + mộc nhĩ	Bầu xào thịt băm
		Canh rau cải + thịt nạc	Canh rau mồng tơi + tôm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY	Mỳ tôm + Xương + xúc xích	Trứng rán	Mắm tép
		Thịt xay xào ngô + cà rốt	Đậu phụ sốt hành cà
		Canh bí xanh + thịt	Canh rau ngót + thịt băm
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh gato (Bông lan) + sữa tươi (bánh mì + sữa đặc)	Giò + chả chấm mắm	Thịt vịt xào măng
		Rau bắp cải xào	Rau cải thảo xào
		Canh rau dền (rau cải) + tôm	Canh xương củ quả
		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**
TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH		
Nguyễn Văn Triều	**Lê Thị Hương**	**Trần Thị Vân Anh**

Scanned with CamScanner