TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH

THỰC ĐƠN

(Tuần từ ngày 09/11/2026 đến hết ngày 15/11/2026)

THỜI GIAN	BUỔI		
	SÁNG	TRƯA	TỐI
THỨ HAI	Cháo sườn non	Xương sườn xào chua ngọt	Thịt nạc xào xả ớt
		Rau cải xào	Đậu phụ sốt hành cà
		Canh rau mồng tơi + nghêu	Canh rau dền (bí đỏ) + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BA	Mỳ tôm + thịt+ rau	Mực xào dưa sổi (mắm tép)	Thịt lợn xay + giò rim
		Trứng rán	Khoai tây xào
		Canh rau cải + thịt nạc	Canh bầu + tôm
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ TƯ	Xôi ngô + ruốc thịt	Thịt lợn luộc	Nem thịt rán
		Rau cải thảo xào	Đậu giá tương (chè) xào thịt
		Canh xương hầm củ quả	Canh bầu + thịt nạc
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ NĂM	Phở (bún) xương + tôm	Thịt chả viên rán	Thịt rang tôm
		Củ cải cà rốt xào	Rau bắp cải xào
		Thịt nạc nấu canh chua (dứa)	Canh rau dền (bí xanh)+ thịt
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ SÁU	Cháo + củ cải xào thịt	Cá chao giòn	Xương sườn xào chua ngọt
		Thịt xay xào ngô + xúc xích, cà rốt	Lạc rang
		Canh rau cải + thịt nạc	Rau bắp cải luộc + chấm trứng
		Cơm trắng	Cơm trắng
THỨ BẢY	Mỳ tôm + tôm + rau	Giò chả chấm	Gà kho gừng
		Dưa chua (dưa cải bẹ) xào thịt	Rau cải thảo xào
		Canh xương + ngô, cà rốt	Nghêu nấu canh chua
		Cơm trắng	Cơm trắng
CHỦ NHẬT	Bánh ngọt + sữa tươi	Mắm tép chưng	Thịt lợn kho tàu
		Rau củ quả xào thập cẩm	Đậu phụ sốt hành cà
		Canh bí đỏ + thịt nạc	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**
TRƯỜNG PTDT NỘI TRÚ THCS VÀ THPT THÀNH PHỐ QUẢNG NINH		
Nguyễn Văn Triều	**Lê Thị Hương**	**Trần Thị Vân Anh**

Scanned with CamScanner