



**THỰC ĐƠN**  
(Tuần từ 16/9 đến 20/9/2019)

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
<b>KHỐI TIỂU HỌC</b>					
<b>Sáng</b>	Bún cá nấu riêu	Phở bò	Bánh đa cua sườn non	Bún chả nướng	Phở gà
	Bánh cuốn chả lụa	Bánh mì kẹp trứng	Xôi thịt kho trứng cút	Mỳ Hàn Quốc nấu thịt bò	Cơm rang tay cầm
<b>Trưa</b>	Sườn xào chua ngọt	Đùi gà rút xương rán	Khoai tây chiên bơ	Sườn xào chua ngọt	Cá chiên bơ
	Đậu sốt thịt cà chua	Thịt lợn băm bỏ lò	Thịt lợn xá xíu	Gà băm rang gừng	Thịt lợn kho trứng cút
	Bắp cải xào tỏi	Rau muống xào tỏi	Trứng đúc thịt	Bí xanh xào tỏi	Rau muống xào tỏi
	Canh bí nấu tôm	Nước rau dầm chua	Rau cải ngồng xào tỏi	Canh thịt nấu chua	Nước rau dầm chua
	Cơm tấm	Cơm tấm	Canh rau ngót	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu	Nước chanh leo	Cơm tấm	Dưa hấu ép	Nước chanh vắt
			Chuối chín		
<b>Chiều</b>	Cháo cá hồi	Soup ngô gà	Mỳ Ý sốt bò băm	Bánh Hamburger	Bánh ngọt Pháp + Sữa tươi
<b>KHỐI THCS &amp; THPT</b>					
<b>Trưa</b>	Salad Nga	Salad rau sốt Nhật rong biển	Ngô nếp luộc	Mỳ Ý bỏ lò sốt kem tươi	Rau củ quả sốt dầu dấm
	Thịt gà nướng lá chanh	Sườn lợn sốt BBQ	Thịt quay giòn bì	Thịt lợn kho trứng cút	Sườn lợn xào chua ngọt
	Tôm xào ngũ sắc	Cá chiên bơ chanh	Gà nấu cary + Bánh mì	Mực xào cần tỏi	Cá lăng chiên ngự thiện
	Trứng đúc thịt	Thịt đà điểu xào sả ớt	Ếch đồng xào măng	Vịt quay mắc mật	Thịt rang mắm tép
	Bò sốt vang + Bánh bao	Mỳ Hàn Quốc xào ngũ sắc	Trứng chưng cà chua	Tai lợn trộn thính	Ngao hấp rượu vang
	Bắp cải luộc	Rau muống luộc	Rau cải ngồng xào tỏi Su su luộc + Muối vừng	Bí xanh xào tỏi Bắp cải luộc	Rau muống xào tỏi Bầu luộc
	Canh bí nấu tôm	Nước rau dầm chua	Canh rau ngót	Canh thịt nấu chua	Nước rau dầm chua
	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm	Cơm tấm
	Dưa hấu	Nước chanh leo	Chuối chín	Dưa hấu ép	Nước chanh vắt

Lưu ý: Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế



## THỰC ĐƠN NỘI TRÚ - TUẦN TỪ 16/9 đến 22/9/2019

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	Chủ Nhật	
<b>Sáng</b>							Mỳ nấu thịt bò	Bánh ngọt + Sữa tươi
<b>Trưa</b>	<b>THỰC ĐƠN THCS, THPT</b>						Cánh gà rán	Bò lúc lắc
							Thịt băm rang hành	Thịt viên sốt cà chua
							Mực xào hành nấm	Cá chiên Hoàng bào
							Rau bí xào tỏi	Rau cải xào tỏi
							Canh rau ngót nấu xương	Canh măng nấu sườn
							Cơm tằm	Cơm tằm
							Thanh long	Nước chanh
<b>Tối</b>	Lươn xào húng quế	Ếch đồng rang muối	Sụn non sốt me	Gà rang lá chanh	Lươn xào sả ớt	Thịt đà điểu nướng sả	Gà rang gừng	
	Mực chiên bơ	Tim bầu dục xào cần tỏi	Vịt quay Bắc Kinh	Tôm chiên bơ	Thỏ rô ti	Chân gà luộc	Sụn non rang muối	
	Thịt kho trứng cút	Ba chỉ rang cháy cạnh	Cá chiên Hoàng bào	Thịt lợn nướng	Bò bít tết	Tôm rang lá chanh	Ếch chiên lá lốt	
	Rau muống xào tỏi	Bắp cải luộc	Rau lang xào tỏi	Rau cải xào nấm	Rau dền luộc	Bắp cải luộc	Rau muống xào tỏi	
	Nước rau dầm chua	Nước bắp cải luộc	Canh cua mồng tơi	Canh khoai nấu sườn	Canh thịt chua	Canh khoai tây với sườn	Nước rau dầm chua	
	Cơm tằm	Cơm tằm	Cơm tằm	Cơm tằm	Cơm tằm	Cơm tằm	Cơm tằm	
	Nước chanh leo	Chôm chôm Thái	Trà Thái	Sinh tố hoa quả	Dưa hấu	Ổi Thái	Dưa hấu	

Lưu ý: Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình hình thực tế