

THỰC ĐƠN TUẦN - 08

Từ ngày: 05 - 10 đến ngày 11 - 10

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng	Trưa	Xế	Sáng	Trưa	Chiều	Tối
		Miến thịt			Miến thịt			
HAI	05/10		File cá diêu hồng sốt cà Bắp cải xào Canh chua rau muống Thanh long	Cháo bò hầm rau củ		Gà hấp cải thìa Thịt áp chảo File cá diêu hồng sốt cà Sườn xào chua ngọt Bắp cải xào Canh chua rau muống Thanh long	Chả lụa kho tiêu Cá lóc hấp nước tương Thịt xào rau củ Cải thảo luộc Canh bầu Thanh long	Bánh canh thịt
BA	06/10	Bún mọc	Bò hầm hầm khoai tây Bông cải luộc Canh mồng tơi Quýt	Bánh mì chà lụa đùi gà + Rau câu trái cây	Bún mọc Bánh cuốn chả thịt	Gà xào lăn Bò hầm hầm khoai tây Thịt kho đậu hũ Thịt rim mặn Bông cải luộc Canh mồng tơi Nhãn	Thịt nấu cà ri Cá cam chiên nước mắm Cánh gà chiên Cà tím xào tỏi Canh rau ngót Nhãn	Nui xào bò
TƯ	07/10	Mì Quảng	Thịt kho tàu + trứng Su su xào cà rốt Canh khoai mỡ Chuối	Súp thịt nui sao	Mì Quảng Bánh mì ốp la	Bò lúc lắc + Chả lụa kho tiêu Thịt kho tàu + Trứng hấp Su su xào cà rốt Canh khoai mỡ Chuối	Gà kho gừng Đậu hũ nhồi thịt Thịt xào hành cần Bầu luộc Canh bắp cải Chuối	Hủ tiếu thịt
NĂM	08/10	Phở bò	Gà xào nấm rơm Cải ngọt luộc Canh mây Dưa hấu	Bún sườn	Phở bò Mì xào mềm trứng thịt	Sườn non kho củ cải Cá diêu hồng hấp gừng Gà kho xả Ba rọi rang cháy cạnh Cải ngọt luộc Canh mây Dưa hấu	Cá bặc má chiên mắm tỏi Xiu mại sốt cà Tép um lá chanh Cải thìa sốt dầu hào Canh súp laghìm Dưa hấu	Cơm chiên Dương Châu
SÁU	09/10	Bún riêu	Đậu hũ nhồi thịt Giá hẹ xào Canh bí đỏ Chuối	Bánh mì cốm sữa Staff + Sữa chua lên men tự nhiên	Bún riêu Mì Ý Spaghetty	Chả cá sốt xì muối Bò xào hành cần Đậu hũ sốt thịt băm Trứng cuộn tam sắc Giá hẹ xào Canh bí đỏ Chuối	Gà chiên nước mắm Cá lóc kho tộ Thịt xá xiu Rau củ luộc thập cẩm Canh cải ngọt Chuối	Bún bò
BẢY	10/10				Bún thịt nướng (Nui nấu thịt)	Cơm tấm sườn trứng Canh tam củ Ồi	Thịt xào cà tím Trứng cút sốt me Khoai tây xào cà chua Canh bầu Ồi	
CHỦ NHẬT	11/10				Mì xào bò	Gà rim mật ong Thịt kho chà lụa Đậu que xào Canh bí đao Dưa hấu	Thịt băm rim sốt chua ngọt Cá thu đao chiên Rau muống xào tỏi Canh tần ô Dưa hấu	

Ghi chú: Trái cây theo thực đơn nhưng trường hợp nguồn hàng tại thời điểm cung cấp không đáp ứng, có thể linh hoạt điều chỉnh sang loại trái cây khác phù hợp.

*Thực đơn có thể thay đổi đột xuất nếu mặt hàng khan hiếm theo mùa mưa bão được báo trước.

KT. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG TIỂU HỌC,
TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
NGÕ THỜI NHIỆM
HUYỄN VĂN CÔNG

Người làm thực đơn

ĐẶNG THANH QUANG

THỰC ĐƠN TUẦN - 09

Từ ngày: 12 - 10 đến ngày 18 - 10

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng	Trưa	Xế	Sáng	Trưa	Chiều	Tối
HAI	12/10	Mì thịt bò	Đùi gà quay Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Thanh long	Cháo thịt dinh dưỡng	Mì thịt bò	Thịt kho chả lụa Gà quay tiêu Cá điêu hồng chiên mắm gừng Chạo thịt Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Thanh long	Cá hương chiên xả ớt Thịt xá xiu Thịt xào rau củ Bầu xào cà rốt Canh mồng tơi Thanh long	Mì Quảng
BA	13/10	Canh bún	Thịt ba chỉ kho đậu hũ Su su xào cà rốt Canh bí xanh Quýt	Cơm chiên Dương Châu	Canh bún Nui sốt thịt băm	Sườn xào chua ngọt Thịt ba chỉ kho đậu hũ Cá rô chiên giòn Gà kho gừng Su su xào cà rốt Canh bí xanh Nhãn	Thịt kho trứng File cá basa chiên xả Bò xào hành củ Bắp cải luộc Canh tam củ Nhãn	Hủ tiếu xào
TU	14/10	Phở gà	File cá basa chiên sốt cà Già hẹ xào Canh bí đỏ Chuối	Bánh Bông bang choco cốm xanh, đậu đỏ + Thạch dừa hương vải	Phở gà Xôi mặn	Trứng hấp thịt + Bò băm sốt nấm Đậu hũ thịt băm sốt rau củ + Gà chiên nước mắm Già hẹ xào Canh bí đỏ Chuối	Cá thu đao kho cà Ba rọi chấy tỏi Gà hấp hành Bầu luộc Canh rau ngót Chuối	Bánh canh thịt
NĂM	15/10	Mì hoành thánh	Bò hầm rau củ Su hào cà chua Canh cải ngọt Dưa hấu	Mì Ý Spaghetti	Mì hoành thánh Bánh mì ốp la	Gà kho xả ớt Cá lóc hấp bầu Bò hầm rau củ Thịt xào cà tím Su hào cà chua Canh cải ngọt Dưa hấu	Cá Sapa sốt cà Gà xào nấm bông cải Thịt kho tiêu Đậu cove xào cà rốt Canh mướp Dưa hấu	Miến xào thập cẩm
SÁU	16/10	Bún chả cá	Sườn nấu đậu Rau củ luộc thập cẩm Canh mỳ Chuối	Bánh mì tươi nhân dừa + Pudding bắp	Bún chả cá Mì xào tam tư	Cá cơm kho thịt Cánh gà chiên bơ Sườn nấu đậu Đậu hũ nhồi thịt Rau củ luộc thập cẩm Canh mỳ Chuối	Trứng cút sốt thịt băm Chả lụa rim mắm đường Cá basa kho măng Bí xanh luộc Canh cà chua giá hẹ Chuối	Bún nước lèo
BẢY	17/10				Nui nấu thịt (Bún gạo xào)	Cơm chiên bò gà Canh Laghim Ồi	Cá cam kho cà Cốt lết chiên mỡ hành Bắp cải xào Canh cải dún Ồi	
CHỦ NHẬT	18/10				Bún bò	Chả cá sốt xì muối Xá xiu xào cải chua Rau muống xào tỏi Canh rau dền Dưa hấu	Cá nục kho măng Thịt chiên xả ớt Cải thìa hấp xì dầu Canh rau tần ô Dưa hấu	

Ghi chú: Trái cây theo thực đơn nhưng trường hợp nguồn hàng tại thời điểm cung cấp không đáp ứng, có thể linh hoạt điều chỉnh sang loại trái cây khác phù hợp.

*Thực đơn có thể thay đổi đột xuất nếu mặt hàng khan hiếm theo mùa mưa bão được báo trước.



Người làm thực đơn

ĐẶNG THANH QUANG

THỰC ĐƠN TUẦN - 10

Từ ngày: 19 - 10 đến ngày 25 - 10

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng	Trưa	Xế	Sáng	Trưa	Chiều	Tối
HAI	19/10	Bún gạo nấu thịt	Bò hầm sốt cà + khoai tây Bắp cải xào Canh bí đỏ Thanh long	Phở gà	Bún gạo nấu thịt	Bò xào hành củ Tôm rang thịt Thịt kho đậu hũ Cá lóc hấp bầu Bắp cải xào Canh bí đỏ Thanh long	Xiu mại viên chiên Cá nục sốt cà Gà kho Đậu cove luộc Canh cải ngọt Thanh long	Bún Bò
BA	20/10	Miến thịt	Chả lụa kho thịt Bầu luộc Canh mây Quýt	Bánh mì kiểu Pháp Oishi + Rau câu dừa	Miến thịt Mi xào thập cẩm	Ba chỉ xào chua ngọt Chả lụa kho thịt Cá cam rim nước mắm Gà xào rau củ Bầu luộc Canh mây Nhãn	Cá lười mè chiên Thịt áp chảo Sườn nấu đậu Bí xanh xào Canh cải thảo Nhãn	Mì Spaghetti
TU	21/10	Hủ tiếu mì	Đùi gà rôt Su su xào cà rốt Canh bầu nấu tép Chuối	Nui xào bò	Hủ tiếu mì Bánh cuốn thịt chả	Gà rôt + Thịt xào đậu cove Chả lụa rim mắm đường + Bò sốt đậu hũ chiên Su su xào cà rốt Canh bầu nấu tép Chuối	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Cá Sapa chiên Thịt kho trứng Bông cải luộc Canh khoai mỡ Chuối	Cháo gà
NĂM	22/10	Phở Bò	File cá basa tẩm bột Cải thảo luộc Canh tam củ Dưa hấu	Bún chả giò	Phở Bò Bánh mì chả trứng	Cá basa kho thịt ba chỉ Gà hấp nấm Thịt hầm rau củ Cốt lết chiên Cải thảo luộc Canh tam củ Dưa hấu	Tôm xào thập cẩm Trứng cút sốt thịt băm Gà xào lăn Bí xanh hấp xì dầu Canh bắp cải Dưa hấu	Cơm chiên Dương Châu
SÁU	23/10	Bún mọc	Trứng chiên + thịt xào cà rốt Đậu cove xào Canh bí xanh Chuối	Bánh gạo BBQ + Bánh Flan caramel	Bún mọc Bánh hời heo quay	Sườn non kho củ cải Thịt luộc + đậu hũ Trứng hấp thịt Cá diêu hồng chiên Đậu cove xào Canh bí xanh Chuối	Chả cá sốt xì muối Gà hầm rau củ Chạo bò Rau củ thập cẩm luộc Canh cà chua đậu hũ Chuối	Bún cá
BẢY	24/10				Bún Thái (Xôi gà)	Cơm tấm sườn chả Canh Laghim Thạch dừa	Đùi gà lăn bột Ba rọi rang cháy cạnh Su hào xào cà chua Canh rau dền Ơi	
CHỦ NHẬT	25/10				Bánh canh thịt	Thịt xào rau củ Gà chiên nước mắm Bầu xào cà rốt Canh súp bông cải Dưa hấu	Cá cơm chiên giòn Thịt kho tiêu Bắp cải luộc Canh su hào Dưa hấu	

Ghi chú: Trái cây theo thực đơn nhưng trường hợp nguồn hàng tại thời điểm cung cấp không đáp ứng, có thể linh hoạt điều chỉnh sang loại trái cây khác phù hợp.

*Thực đơn có thể thay đổi đột xuất nếu mặt hàng khan hiếm theo mùa mưa bão được báo trước.



KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Văn Công

Người làm thực đơn

[Signature]

ĐẶNG THANH QUANG

THỰC ĐƠN TUẦN - 11

Từ ngày: 26 - 10 đến ngày 01 - 11

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng Phở gà	Trưa	Xế	Sáng Phở gà	Trưa	Chiều	Tối
HAI	26/10		Thịt kho chà lụa Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Thanh long	Mì xào bò		Chả cá sốt xì muối Bò xào hành cần Thịt kho chà lụa Cá nục sốt cà Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Thanh long	Thịt xào bông cải Gà kho Cá lườn mè chiên Rau muống xào Canh cải ngọt Thanh long	Cháo sườn
BA	27/10	Mì Quảng	Ba rọi rim thịt băm Đậu cove xào cà rốt Canh bí xanh Quýt	Bún gạo nấu thịt	Mì Quảng Bún trộn xá xíu	Thịt kho đậu hũ Gà rang muối Ba rọi rim thịt băm Cá cam chiên mắm tỏi Đậu cove xào cà rốt Canh bí xanh Nhãn	Thịt kho tiêu Xiu mại trứng Cá Sapa kho củ cải Giá hẹ xào Canh cà chua đậu hũ Nhãn	Hủ tiếu xào
TU	28/10	Bún bò	File cá basa chiên sốt cà Bông cải luộc Canh mướp Chuối	Bánh mì tươi chà bông Mexico + Pudding dừa	Bún bò Nui Spaghetty	Gà Hải Nam hấp tàu xì + Đậu hũ sốt chua ngọt File cá basa chiên + Trứng xào cà chua Bông cải luộc Canh mướp Chuối	Cá rô kho tộ Thịt kho tam củ Thịt xào đậu cove Cải thìa hấp xì dầu Canh bắp cải Chuối	Mì trứng thịt
NĂM	29/10	Bún Thang	Gà lagu Susu xào cà rốt Canh bắp cải Dưa hấu	Cháo thịt dinh dưỡng	Bún Thang Bánh ướt thịt chả	Trứng kho thịt Gà lagu Thịt xào thập cẩm Cá diêu hồng hấp nước tương Susu xào cà rốt Canh bắp cải Dưa hấu	Gà chiên nước mắm Thịt hầm rau củ Bò xào chua ngọt Bầu luộc Canh rau dền Dưa hấu	Cơm chiên cá mặn
SÁU	30/10	Hủ tiếu mì	Bò lúc lắc khoai tây Rau củ luộc thập cẩm Canh bí đỏ Chuối	Bánh ống Oshi + Bánh flan caramel	Hủ tiếu mì Bún xào Singapore	Cá thu đao chiên Gà rim ngũ vị Bò lúc lắc khoai tây Đậu hũ nhồi thịt Rau củ luộc thập cẩm Canh bí đỏ Chuối	Cá lóc hấp Trứng chiên thịt Thịt xào bông cải Cá tím xào Canh bầu Chuối	Súp bò băm
BẢY	31/10				Bún thịt nướng (Bánh canh cá lóc)	Cơm gà xối mỡ Canh laghim Bánh Chocopie	Cá ngán chiên Thịt băm rim mặn ngọt Khoai tây xào cà chua Canh rau ngót Ồi	
CHỦ NHẬT	01/11				Nui thịt xá xíu	Cá basa kho thịt Ba rọi cháy tỏi Bắp cải xào Canh tần ô Dưa hấu	Gà xào rau củ Thịt cốt lết rim nước mắm Bầu luộc Canh cải thảo Dưa hấu	

Ghi chú: Trái cây theo thực đơn nhưng trường hợp nguồn hàng tại thời điểm cung cấp không đáp ứng, có thể linh hoạt điều chỉnh sang loại trái cây khác phù hợp.

*Thực đơn có thể thay đổi đột xuất nếu mặt hàng khan hiếm theo mùa mưa bão được báo trước.



KI. HIỆP TRƯỞNG
PHÒNG HỌC

Lê Văn Công

XNK T

Người làm thực đơn

ĐẶNG THANH QUANG