

THỰC ĐƠN TUẦN - 03

Từ ngày: 31 - 08 đến ngày 06 - 09

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng	Trưa	Xế	Sáng	Trưa	Chiều	Tối
HAI	31/08	Học Sinh Nghỉ Lễ						
BA	01/09							
TU	02/09							
NĂM	03/09	Phở gà	Bò xào rau củ Đậu que xào Canh bí đỏ Trái cây	Bún gạo nấu thịt	Phở gà Mì xào thập cẩm	Gà kho gừng Đậu hũ + thịt luộc Bò xào rau củ Tôm rim thịt Đậu que xào Canh bí đỏ Trái cây	File cá basa chiên xà ớt Thịt kho tàu Chạo thịt Bầu luộc Canh rau ngót Trái cây	
SÁU	04/09	Bún Thang	Đùi gà lán bột Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Trái cây	Nui xào thịt băm	Bún Thang Bánh hời heo quay	Thịt xào bông cải Cá Sapa kho thịt Đùi gà rô ti Chả trứng hấp Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Trái cây	Chả cá rim nước mắm Xiu mại sốt cà Thịt xào hành cần Rau muống xào Canh cải ngọt Trái cây	
BẢY	05/09				Bánh mì ốp lá	Thịt kho chả lụa Cá điêu hồng chiên mắm gừng Su su xào cà rốt Canh chua giá	Thịt xào hành cần Gà xối mỡ Rau củ thập cẩm Canh cải xanh	
CHỦ NHẬT	06/09				Mì thịt bò	Cá cam kho măng Thịt xá xiu dưa cà Cải ngọt luộc Canh rau mồng tơi Trái cây	Gà khìa nước dừa Cốt lết rim mật ong Bắp non luộc Canh bầu Trái cây	

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 - 04

Từ ngày: 07 - 09 đến ngày 13 - 09

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng Miễn thịt	Trưa	Xế	Sáng Miễn thịt	Trưa	Chiều	Tối
HAI	07/09		Tôm rim nước dừa Bắp cải xào Canh chua giá Trái cây	Cháo bò băm rau củ		Gà hấp cải thìa Thịt áp chảo Tôm rim nước dừa Bò xào rau muống Bắp cải xào Canh chua giá Trái cây	Chả lụa kho tiêu Cá lóc hấp nước tương Thịt xào rau củ Cải thảo luộc Canh bầu Trái cây	
BA	08/09	Bún mọc	Bò băm hầm khoai tây Rau muống luộc Canh mồng tơi Trái cây	Bánh sữa	Bún mọc Bánh cuốn chả thịt	Gà xào lăn Bò băm hầm khoai tây Thịt kho đậu hũ Thịt rim mặn Rau muống luộc Canh mồng tơi Trái cây	Thịt nấu cà ri Cá cam chiên mắm tỏi Cánh gà chiên Giá hẹ xào Canh mây Trái cây	Nui xào bò
TU	09/09	Mì Quảng	Thịt kho tàu + trứng Su su xào cà rốt Canh khoai mỡ Trái cây	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 Trái cây	Gà kho gừng Đậu hũ nhồi thịt Thịt xào hành cần Bầu luộc Canh rau ngót Trái cây	Hủ tiếu tôm thịt
NĂM	10/09	Phở bò	Gà xào nấm rơm Cải ngọt luộc Canh chua rau muống Trái cây	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 chua rau muống Trái cây	Cá bạc má chiên mắm tỏi Xiu mại sốt cà Tép um lá chanh Cải thìa sốt dầu hào Canh đu đủ Trái cây	Cơm chiên Dương Châu
SÁU	11/09	Bún riêu	Đậu hũ nhồi thịt Giá hẹ xào Canh bí đỏ Trái cây	Bánh sữa	Bún riêu Mì Ý Spaghetti	Chả cá sốt xì muối Bò xào hành cần Đậu hũ sốt thịt băm Trứng cuộn tam sắc Giá hẹ xào Canh bí đỏ Trái cây	Gà chiên nước mắm Cá lóc kho tộ Thịt xá xiu Rau củ luộc thập cẩm Canh cải ngọt Trái cây	Bún bò
BẢY	12/09				Bún thịt nướng (Bánh canh thịt)	Cơm tấm sườn trứng Canh tam củ	Thịt xào cà tím Trứng cút sốt me Bắp non luộc Canh bầu	
CHỦ NHẬT	13/09				Mì xào bò	Gà xào sả Thịt kho măng Đậu que xào Canh bí đao Trái cây	Thịt băm rim sốt chua ngọt Cá thu đao chiên Rau muống xào tỏi Canh bầu Trái cây	

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

Đỗ Văn Công

Người làm thực đơn

Đông Thanh Quang

THỰC ĐƠN TUẦN - 05

Từ ngày: 14 - 09 đến ngày 20 - 09

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng	Trưa	Xế	Sáng	Trưa	Chiều	Tối
HAI	14/09	Mì tôm thịt	Đùi gà quay Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Trái cây	Cháo thịt bò băm	Mì tôm thịt	Thịt kho chả lụa Gà quay tiêu Cá diêu hồng chiên sốt xì muối Chạo thịt Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Trái cây	Cá rô chiên giòn Thịt xá xiu Thịt xào rau củ Bầu xào cà rốt Canh cải bó xôi Trái cây	Bánh canh thịt
BA	15/09	Canh bún	Tôm rim thịt ba chỉ Bắp cải xào Canh bí xanh Trái cây	Cơm chiên Dương Châu	Canh bún Nui sốt thịt băm	Sườn xào chua ngọt Chả cá rim mắm đường Cá bặc má chiên Tôm rim thịt ba chỉ Bắp cải xào Canh bí xanh Trái cây	Trứng cút sốt thịt băm Gà chiên nước mắm Cá nục rim kho cà Bông cải luộc Canh đu đủ Trái cây	Hủ tiếu xào
TU	16/09	Miến gà	Trứng chiên thịt Bầu luộc Canh chua Trái cây	Bánh sữa	Miến gà Xôi mặn	Trứng chiên thịt + Bò băm sốt cà Đậu hũ thịt băm sốt rau củ + File cá basa chiên giòn Bầu luộc Canh chua Trái cây	Cá thu đao kho củ cải Ba rọi chấy tỏi Gà om cà tím Su hào xào cà chua Canh tập tàng Trái cây	Mì Quảng
NĂM	17/09	Mì hoành thánh	Bò hầm rau củ Rau củ luộc thập cẩm Canh bắp cải Trái cây	Nui thịt	Mì hoành thánh Bánh mì xiu mai	Gà kho xả ớt Cá lóc hấp gừng Bò hầm rau củ Thịt xào cà tím Rau củ luộc thập cẩm Canh bắp cải Trái cây	Cá Sapa sốt cà Gà xào bông cải đậu cove Thịt kho tiêu Đậu cove xào Canh mây Trái cây	Mì xào thập cẩm
SÁU	18/09	Bún chả cá	Sườn nấu đậu Su su xào cà rốt Canh bí đỏ Trái cây	Bánh sữa	Bún chả cá Mì xào tam to	Cá cơm kho thịt Cánh gà chiên bơ Sườn nấu đậu Đậu hũ nhồi thịt Su su xào cà rốt Canh bí đỏ Trái cây	Thịt kho trứng Gà rang muối Cá basa kho tộ Bí xanh luộc Canh súp bông cải Trái cây	Bún thịt băm
BẢY	19/09				Mì bò Spaghetti (Bún gạo xào)	Cơm gà xối mỡ Canh Laghim	Cá cam kho cà Cốt lết chiên mỡ hành Bắp cải luộc Canh rau tần ô	
CHỦ NHẬT	20/09				Phở gà	Chả cá sốt xì muối Xá xiu kim chi Cải bó xôi xào Canh đậu cove cà chua Trái cây	Bò xào hành củ Thịt chiên xả ớt Bí xanh hấp dầu hào Canh cải thảo Trái cây	

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.



KÝ HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Văn Công

Người làm thực đơn

Đặng Thanh Quang

THỰC ĐƠN TUẦN - 06

Từ ngày: 21 - 09 đến ngày 27 - 09

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng	Trưa	Xế	Sáng	Trưa	Chiều	Tối
HAI	21/09	Bún gạo nấu thịt	Bò băm sốt cà + khoai tây Bắp cải xào Canh bí đỏ Trái cây	Phở gà	Bún gạo nấu thịt	Bò xào hành cần Tôm ram thịt Thịt kho đậu hũ Cá lóc hấp bầu Bắp cải xào Canh bí đỏ Trái cây	Xíu mại viên chiên Cá nục sốt cà Gà kho Đậu cove luộc Canh súp Laghim Trái cây	Bún Bò
BA	22/09	Miến thịt	Chả lụa kho thịt Bầu luộc Canh mướp Trái cây	Bánh sữa	Miến thịt Mì xào thập cẩm	Ba chỉ xào chua ngọt Chả lụa kho thịt Cá cam rim nước mắm Gà xào rau củ Bầu luộc Canh mướp Trái cây	Cá lừi mè chiên Thịt áp chảo Sườn nấu đậu Bí xanh xào Canh cải thảo Trái cây	Mì Spaghetty
TU	23/09	Hủ tiếu mì	Đùi gà rôti Su su xào cà rốt Canh bầu nấu tép Trái cây	Nui xào bò	Hủ tiếu mì Bánh cuốn thịt chả	Gà rôti + Thịt xào đậu cove Chả cá rim + Bò sốt đậu hũ chiên Su su xào cà rốt Canh bầu nấu tép Trái cây	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Cá Sapa chiên Thịt kho trứng Bông cải luộc Canh khoai mỡ Trái cây	Cháo gà
NĂM	24/09	Phở Bò	File cá basa tẩm bột Cải thảo luộc Canh tam cù Trái cây	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 cù Trái cây	Tôm xào thập cẩm Trứng cút sốt thịt băm Gà xào lăn Bí xanh hấp xì dầu Canh bắp cải Trái cây	Cơm chiên Dương Châu
SÁU	25/09	Bún mọc	Trứng chiên + thịt xào cà rốt Đậu cove xào Canh bí xanh Trái cây	Bánh sữa	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 Trái cây	Chả cá sốt xì muối Gà hầm rau củ Chạo bò Rau củ thập cẩm luộc Canh cà chua đậu hũ Trái cây	Bún cá
BẢY	26/09				Cơm tấm sườn chả (Bún Thái)	Bún bò giò heo Chè đậu xanh	Đùi gà lăn bột Ba rọi rang cháy cạnh Su hào xào cà chua Canh cải bó xôi	
CHỦ NHẬT	27/09				Bánh canh thịt	Thịt xào rau củ Gà chiên nước mắm Bầu xào cà rốt Canh súp bông cải Trái cây	Cá cơm chiên giòn Thịt kho tiêu Bắp cải luộc Canh su hào Trái cây	

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.



KÝ HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Văn Công

Người làm thực đơn

Đãnn Thanh Quang

THỰC ĐƠN TUẦN - 07

Từ ngày: 28 - 09 đến ngày 04 - 10

Thứ	Ngày	Tiểu học			THCS & THPT			
		Sáng Phở gà	Trưa	Xế	Sáng Phở gà	Trưa	Chiều	Tối
HAI	28/09		Thịt kho chả lụa Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Thanh long	Mì xào bò		Chả cá sốt xì muối Bò xào hành củ Thịt kho chả lụa Cá nục sốt cà Cải thảo luộc Canh khoai mỡ Thanh long	Thịt xào bông cải Gà kho Cá lừi mè chiên Rau muống xào Canh cải ngọt Thanh long	Cháo sườn
BA	29/09	Mì Quảng	Tôm 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 Tôm rim thịt băm Cá cam chiên mắm tỏi Đậu cove xào cà rốt Canh bí xanh Nhân	Thịt kho tiêu Chả trứng hấp Cá Sapa kho củ cải Bắp cải luộc Canh cà chua đậu hũ Nhân	Hủ tiếu xào
TU	30/09	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 Spaghetti	Đùi Gà Hải Nam + đậu hũ sốt bò băm File cá basa chiên + Trứng xào cà chua Bông cải luộc Canh mướp Chuối	Cá rô kho tộ Thịt kho tam cù Thịt xào đậu cove Cải thìa hấp xì dầu Canh bắp cải Chuối	Mì trứng thịt
NĂM	01/10	Bún Thang	Gà lagu Susu xào cà rốt Canh mồng tơi mướp Dưa hấu	Cháo thịt dinh dưỡng	Bún Thang Bánh ướt thịt chả	Chả lụa kho thịt Gà lagu Thịt xào thập cẩm Cá điêu hồng hấp nước tương Susu xào cà rốt Canh mồng tơi mướp 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	02/10	Hủ tiếu mì tôm thịt	Bò lúc lắc khoai tây Rau củ luộc thập cẩm Canh bí đỏ Chuối	Bánh ống Oshi + Bánh flan caramel	Hủ tiếu mì tôm thịt 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 ốp lết + chả lụa Thịt xào bông cải Cà tím xào Canh bầu nấu tép Chuối	Súp bò hầm
BẢY	03/10				Xối mặn (Bánh canh cá lóc)	Bún thịt nướng Rau câu thạch dừa	Cá ngán chiên Thịt băm rim mặn ngọt Khoai tây xào cà chua Canh rau ngót Ới	
CHỦ NHẬT	04/10				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 kho tiêu 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.



KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Văn Công

Người làm thực đơn

Đặng Thanh Quang