|  |
| --- |
| **TRƯỜNG THCS NGUYỄN TRUNG TRỰC** |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **16/9** | **17/9** | **18/9** | **19/9** | **20/9** |
| **Món mặn** | Trứng chiên xúc xích | Cánh gà chiên | Cá viên sốt cà chua | Thịt xá xíu | Thịt gà ram |
| **Món canh** | Canh cải nhúng | Canh chua bạc hà | Canh cải | Canh bầu | Canh bí xanh |
| **Món xào** | Đậu đũa xào | Cải ngọt xào | Susu cải rốt xào | Giá hẹ xào | Rau muống xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Trà đá | Trà đá | Nước mát | Trà đá | Trà đá |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **23/9** | **24/9** | **25/9** | **26/9** | **27/9** |
| **Món mặn** | Thịt gà kho gừng | Cá phi lê chiên | Đùi gà chiên | Thịt kho trứng | Thịt kho đậu hủ |
| **Món canh** | Canh bầu | Canh bí đỏ | Canh chua bạc hà | Canh bí xanh | Canh mướp |
| **Món xào** | Bắp cải xào | Giá hẹ xào | Susu cải rốt xào | Đậu đũa xào | Rau muống xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Trà đá | Trà đá | Trà đá | Nước mát | Trà đá |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **30/9** | **01/10** | **02/10** | **03/10** | **04/10** |
| **Món mặn** | Thịt xá xíu | Chả hấp | Cá phi lê chiên sả | Thịt gà kho sả | Đậu hủ nhồi thịt |
| **Món canh** | Canh bí xanh | Canh cải | Canh chua | Canh súp | Canh cải nhúng |
| **Món xào** | Rau muống xào | Đậu đũa xào | Susu cải rốt xào | Cải xào | Bầu xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Trà đá | Nước mát | Trà đá | Nước mát | Trà đá |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **07/10** | **08/10** | **09/10** | **10/10** | **11/10** |
| **Món mặn** | Thịt gà ram | Thịt xá xíu sốt cà | Trứng chiên thịt | Thịt kho củ cải | Cá phi lê chiên sả |
| **Món canh** | Canh chua bạc hà | Canh cải xanh | Canh bầu | Canh bí đỏ | Canh chua rau muống |
| **Món xào** | Susu cải rốt xào | Đậu đũa xào | Bắp cải xào | Rau muống xào | Cải cải xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Trà đá | Nước mát | Trà đá | Nước mát | Trà đá |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **14/10** | **15/10** | **16/10** | **17/10** | **18/10** |
| **Món mặn** | Thịt heo kho tiêu | Cá viên sốt cà chua | Đậu hủ nhồi thịt | Thịt kho trứng | Thịt gà kho gừng |
| **Món canh** | Canh súp | Canh cải thảo | Canh cải | Canh bí xanh | Canh chua bạc hà |
| **Món xào** | Bắp cải xào | Đậu đũa xào | Su su cà rốt xào | Giá hẹ xào | Bầu xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Trà đá | Nước mát | Trà đá | Nước mát | Trà đá |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **21/10** | **22/10** | **23/10** | **24/10** | **25/10** |
| **Món mặn** | Cá phi lê chiên | Thịt kho xá xíu | Gà kho sả | Trứng hấp | Thịt kho thơm |
| **Món canh** | Canh bí đỏ | Canh rau dền mồng tơi | Canh chua rau muống | Canh bầu | Canh cải  |
| **Món xào** | Bắp cải xào | Đậu đũa xào | Cà rốt su su xào | Cải xào | Rau muống xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Nước mát | Trà đá | Nước mát | Trà đá | Nước mát |
| **THỰC ĐƠN TUẦN** |
| **Thứ** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** |
| **Ngày** | **28/10** | **29/10** | **30/10** | **31/10** | **01/11** |
| **Món mặn** | Gà chiên nước mắm | Thịt kho đậu hủ | Chả hấp | Cá phi lê chiên | Thịt ram |
| **Món canh** | Canh bí xanh | Canh súp | Canh cải | Canh chua bạc hà | Canh bắp cải |
| **Món xào** | Cải ngọt xào | Bắp cải xào | Đậu đũa xào | Dưa leo xào | Su su cà rốt xào |
| **Tráng miệng** | Bánh | Trái cây | Bánh | Trái cây | Bánh |
| **Giải khát** | Trà đá | Nước mát | Trà đá | Nước mát | Trà đá |