

TUẦN		THỰC ĐƠN - MENU						
		TRƯỜNG TIH, THCS THPT NGỠ THỜI NHIỆM						
THỜI GIAN		THỨ 2 - 10/2/2025	THỨ 3 - 11/2/2025	THỨ 4 - 12/2/2025	THỨ 5 - 13/2/2025	THỨ 6 - 14/2/2025	THỨ 7 - 15/2/2025	C.NHẬT - 16/2/2025
BỮA SÁNG	Món nước	Bún bò	Bánh canh cá lóc	Phở bò viên	Hoành thánh sủi cảo	Bún mọc	Mì Quảng	Hủ tiếu thịt
	Món khô		Xôi thập cẩm	Bánh mì chả thịt	Bánh ướt chả lụa	Cơm chiên DC	Mì xào TC	
	Sữa		Sữa đậu nành		Sữa tươi		Sữa đậu nành	
BỮA TRƯA	M. mặn 1	Gà chiên ngũ sắc	Ba rọi chiên mắm	Gà khìa nước dừa	Cá file chiên giòn	Tôm rim thịt	Cơm tấm sườn trứng	Thịt chiên giòn
	M. mặn 2	Thịt kho tam củ	Trứng ốp la xúc xích	Thịt viên bọc trứng cút sốt tương	Cotlet rim mắm tỏi	Bò xào rau muống	Bánh mì bò kho	Cá hộp 3 cô gái
	M. mặn 3	Bò xào dưa leo cà rốt	Vịt kho măng	Sườn xào chua ngọt	Đậu dồn thịt sốt cà	Chả lụa sốt chua ngọt		
	M. mặn 4	Cá trắm kho riềng	Tôm rim tỏi ớt	Cá trứng chiên giòn	Cá sapa kho thơm	Cá diêu hồng chiên		
	M. xào	Rau muống xào	Su su xào cà rốt	Cải ngọt luộc	Giá hẹ xào	Cải ngồng luộc		Bắp cải xào tỏi
	M. canh	Canh bầu tôm	Canh bí xanh	Canh bí đỏ	Canh chua rau muống	Canh mây		Canh cải dún
	Tráng miê	Dưa hấu	Táo xanh	Ổi/thạch rau câu (TH)	Thanh long	Chuối	Chè đậu xanh	Dưa hấu
BỮA XE (TH)		Soup tôm bắp non	Bánh socola chuối Sữa chua 90g	Bún mọc	Bánh bông lan sợi gà, Sữa chua uống hương táo	Cháo tim bí đỏ		
BỮA CHIỀU	M. mặn 1	Chả lụa kho trứng	Gà hấp cải bẹ	Cơm chiên gà xối mỡ	Vịt nấu khoai môn	Thịt xá xíu	Gà chiên sả	Cotlet ram
	M. mặn 2	Thịt ram mỡ hành	Cotlet chiên xù	Thịt rim mật ong	Thịt kho cải chua	Trứng cuộn thịt	Thịt kho tiêu	
	M. mặn 3	Cá lóc kho thơm	Cá nục chiên mắm xoài		Cá ngừ kho cà	Tôm ram hành		
	M. xào	Cải thìa xào	Giá hẹ xào	Bắp cải xào	Cải thảo xào	Rau muống	Bầu xào	Su su xào cà rốt
	M. canh	Canh khoai mỡ	Canh cải xanh	Canh rau má	Canh mỏng tơi tôm	Canh chua TC	Canh súp	Canh tần ô
	Tráng miê	Dưa hấu	Táo xanh	Ổi	Thanh long	Chuối	Chè đậu xanh	Dưa hấu
BỮA TỐI		Hủ tiếu thịt	Bún thang	Mì gói trứng xúc xích	Bún gạo thịt cà chua	Phở gà		

