

| TUẦN 1,2,5 |             | THỨC ĐƠN - MENU<br>TRƯỜNG THCS TIỂU HỌC THỜI NHIỆM |                                 |                        |   |                     |                    |                  |
|------------|-------------|--|---------------------------------|------------------------|---|---------------------|--------------------|------------------|
| THỜI GIAN  |             | THỨ 2 - 3/3  | THỨ 3 - 4/3                     | THỨ 4 - 5/3            | THỨ 5 - 6/3                                     | THỨ 6 - 7/3         | THỨ 7 - 8/3        | C.NHẬT - 9/3     |
| BẾP SÁNG   | M. nước     | Phở bò viên  | Hủ tiếu nam vang                | Bún giò heo            | Mì quảng  | Bún bò              | Bánh canh cá lóc   | Hủ tiếu thịt     |
|            | M. khô      |  | Bánh mì heo quay                | Nui sốt nấm thịt       | Bánh ướt chả lụa                                | Xôi bắp thịt        | Cơm chiên TC       |                  |
|            |             |  | Bánh bao                        |                        |   |                     |                    |                  |
|            | Sữa         | Sữa đậu nành                                       | Nước trái cây (HS đi Đà Lạt)    | Sữa tươi               |   | Sữa đậu nành        |                    |                  |
| BẾP TRƯA   | M. mặn 1    | Gà chiên NM  | Cá file chiên giòn              | Gà kho gừng            | Vịt kho gừng                                    | Gà rang muối        | Cơm tấm sườn trứng | Thịt kho tiêu    |
|            | M. mặn 2    | Bò xào hành cần                                    | Cotlet ram                      | Thịt xào TC            | Ba rọi xào mắm ruốc                             | Bò xào rau muống    | Hủ tiếu sủi cào    |                  |
|            | M. mặn 3    | Ba rọi chiên nước mắm                              | Cá viên sốt tương               | Đậu hũ dồn thịt sốt cà | Chả lụa sốt chua ngọt                           | Thịt kho tàu        |                    |                  |
|            | M. mặn 4    | Cá diêu hồng sốt cà                                | Tôm rim hành                    | Trứng ốp la xúc xích   | Cá trắm kho riềng                               | Cá trứng chiên giòn |                    |                  |
|            | M. xào      | Cải ngọt luộc                                      | Bắp cải xào                     | Rau muống luộc         | Susu cà rốt xào                                 | Cải thìa luộc       |                    | Rau muống xào    |
|            | M. canh     | Canh bí xanh                                       | Canh mồng tơi tôm               | Canh bầu               | Canh cải xanh                                   | Canh khoai mỡ       | Canh bí đỏ         | Canh cải dún     |
|            | Tráng miệng | Dưa hấu  | Táo xanh                        | Ồi                     | Mận   | Chuối               | Nhãn               | Dưa hấu          |
| BẾP NHIỀU  |             | Súp nấm tuyết hải sản                              | B. mì phomai XX<br>Sữa chua 90g | Spaghetti              | B. bông lan bơ nhỏ 50g<br>Pudding trứng sữa 40g | Cháo thịt bò phomai |                    |                  |
| BẾP CHỮA   | M. mặn 1    | Chả lụa rim thơm                                   | Vịt nấu khoai môn               | Cơm gà Hải Nam         | Gà khìa nước dừa                                | Thịt xá xíu         | Thịt sốt cà chua   | Gà chiên nm      |
|            | M. mặn 2    | Sườn xào chua ngọt                                 | Thịt ram hành mỡ                | Thịt luộc dưa giá      | Chả thịt trứng                                  | Sườn nấu rau củ     |                    |                  |
|            | M. mặn 3    | Tôm xóc tỏi  | Cá lóc om dưa cải               |                        | Thịt kho đậu hũ                                 | Cá nục sốt cà       |                    |                  |
|            | M. xào      | Su su cà rốt xào                                   | Cải thảo xào                    | Cải ngồng luộc         | Rau luộc TC                                     | Đậu đũa xào         | Rau muống xào      | Su su cà rốt xào |
|            | M. canh     | Canh chấu rau muống                                | Canh đu đủ thịt                 | Canh soup              | Canh rau má                                     | Canh bắp cải        | Canh rau dền       | Canh tần ô       |
|            | Tráng miệng | Dưa hấu  | Táo xanh                        | Ồi                     | Mận   | Chuối               | Nhãn               | Dưa hấu          |
| BẾP TỐI    |             | Mỳ gói trứng xúc xích                              | Bún thang                       | Bánh canh thịt         | Spaghetti                                       | Phở gà              |                    |                  |

