

TUẦN 3.3.2026		THỰC ĐƠN - MENU TRƯỜNG TIH, THCS THPT NGÔ THỜI NHIỆM						
THỜI GIAN		THỨ 2 -16/3	THỨ 3 -17/3	THỨ 4 - 18/3	THỨ 5 -19/3	THỨ 6 -20/3	THỨ 7-21/3	C.NHẬT - 22/3
BỮA SÁNG	M. nước	Phở bò	Bún thái - sữa	Hủ tiếu bò viên	Bún gạo nấm thịt	Mì gói trứng xx	Bánh canh thịt trứng cút	Nui xào thập cẩm
	M. khô		Cơm chiên TC- sữa	Mì xào TC	Bánh ướt chả thịt	Bánh mì xíu mại	Xôi thịt chả lụa	
BỮA TRƯA	M. mặn 1	Gà nấu lagu	Cá basa chiên sả	Gà kho sả	Thịt chiên mắm tỏi	Gà sốt chanh dây	Bún giò heo	Thịt rim trứng cút
	M. mặn 2	Thịt xào bông cải	Ba rọi dưa cải	Thịt kho tàu	Chả cá kho tương	Cotlet rim mè	Cơm tấm sườn trứng	
	M. mặn 3	Trứng chiên thịt băm	Đậu chiên sốt thịt	Chả lụa sốt chua ngọt	Bò sốt đậu hũ non	Trứng cuộn rau củ		
	M. mặn 4	Cá thu kho dưa cải	Tôm rim	Cá ngán chiên	Cá sapa rim tỏi ớt	Cá bạc má chiên giòn		
	M. xào	Giá hẹ xào	Cải ngọt luộc	Bắp cải xào	Cải ngồng luộc	Rau muống xào		Bắp cải xào
	M. canh	Canh mồng tơi	Canh bí xanh	Canh cải xanh	Canh đu đủ	Canh giá hẹ	Canh khoai mỡ	Canh bầu
	Tráng miệng	Chuối	Dưa hấu	Ổi/chuối cau	Mận	Chuối	Thanh long	Dưa hấu
BỮA XÉ (TH)		Bánh canh thịt rau củ	Bánh danish mút, Thạch dừa ly	Cháo tim thịt bí đỏ	Bmì hoa xúc xích chà bông, Pudding trái cây	Bún gạo thịt cà chua		
BỮA CHIỀU	M. mặn 1	Cotlet khìa nước dừa	Thịt chiên sả ớt	Cơm gà xí muối	Cánh gà chiên giòn	Thịt kho đậu hũ	Gà chiên ngũ vị	Thịt ram hành mỡ
	M. mặn 2	Vịt kho sả	Xíu mại sốt cà	Cá cam kho tộ	Thịt rim mắm	Sườn kho củ quả		
	M. mặn 3	Cá lóc kho tiêu	Cá diêu hồng sốt cà		Cá nục sốt cà	Tôm xóc tỏi		
	M. xào	Rau muống xào	Su su cà rốt xào	Bầu luộc	Cải thảo xào	Cải ngọt xào	Su su cà rốt xào	Bí xanh xào
	M. canh	Canh rau má	Canh cải dún	Canh rau dền	Canh mướp	Canh rau ngót	Canh rau tần ô	Canh cà chua
	Tráng miệng	Chuối	Dưa hấu	Ổi	Mận	Chuối	Thanh long	Dưa hấu
BỮA TỐI		Bánh thang	Nui nấu thịt	Bún bò	Phở gà	Bún gạo xào Singapo		

ĐẠI DIỆN NHÀ ĂN



NGÔ THỊ TÂN



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

VÔ THIÊN TÂM