



# THỰC ĐƠN TIÊU HỌC

Từ ngày 20 / 10 / 2025 đến 24 / 10 / 2025

| Thứ       | Sáng                                 | Trưa   | Xế  | Chiều   | Tối                      |
|-----------|--------------------------------------|--|---|---|--------------------------|
| 2 (20/10) | Phở bò                               | Thịt heo xay viên nướng<br>Su su xào cà rốt<br>Canh bắp cải<br>Chuối | Nui spaghetti                                     | Cá thu sốt cà<br>Đậu bắp luộc<br>Canh bầu<br>Chuối                | Bún gạo xào<br>Singapore |
| 3 (21/10) | Bún mọc<br>Bánh ướt chả thịt         | Tôm rim thịt<br>Cải thảo luộc<br>Canh khoai mỡ<br>Dưa hấu            | Súp hải sản                                       | Chả cá sốt xí muối<br>Cải ngọt xào<br>Canh súp rau củ<br>Dưa hấu  | Mi Quảng                 |
| 4 (22/10) | Hủ tiếu nam vang<br>Bánh mì ốp la    | Đùi gà chiên bột<br>Bắp cải xào<br>Canh bí xanh<br>Thanh long        | Bánh mì cua phô mai 50g<br>Sữa Kun ít đường 110ml | Thịt kho tàu<br>Rau muống xào tỏi<br>Canh đậu hũ hẹ<br>Thanh long | Bún sườn                 |
| 5 (23/10) | Bánh canh thịt heo<br>Bún thịt nướng | Chả lụa kho trứng cút<br>Giá hẹ xào<br>Canh cải ngọt<br>Quýt         | Bún măng gà                                       | Sườn rim chua ngọt<br>Đậu que xào<br>Canh bí đỏ<br>Quýt           | Nui thịt băm             |
| 6 (24/10) | Bún riêu<br>Mi xào thập cẩm          | Cơm chiên dương châu<br>Canh chua tép<br>Chuối                       | Bánh chà bông kẹp tròn 50g<br>Rau câu vị dâu 80g  | Gà phi lê chiên bột<br>Bắp cải xào<br>Canh cải xanh<br>Chuối      | Phở gà                   |

**Ghi chú:** Nhà ăn phải nấu đúng thực đơn được duyệt

KT. HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Lê Văn Công*



# THỰC ĐƠN TUẦN THCS - THPT

Từ ngày 20 / 10 / 2025 đến 26 / 10 / 2025

| Thứ        | Sáng                                 | Trưa  | Chiều   | Tối                   |
|------------|--------------------------------------|---|---|-----------------------|
| 2 (20/10)  | Phở bò                               | Cá bặc má chiên<br>Sườn kho đậu hũ<br>Gà hấp sả<br>Su su xào cà rốt<br>Canh bắp cải<br>Chuối                | Thịt kho măng<br>Trứng chiên thịt băm<br>Cá thu sốt cà<br>Đậu bắp luộc<br>Canh bầu<br>Chuối           | Bún gạo xào Singapore |
| 3 (21/10)  | Bún mọc<br>Bánh ướt chả thịt         | Bò xào cải thìa<br>Cá basa kho măng<br>Thịt ram mỡ hành<br>Cải thảo luộc<br>Canh khoai mỡ<br>Dưa hấu        | Chà cá sốt xí muội<br>Thịt xào sa tế<br>Gà nấu cà ri<br>Cải ngọt xào<br>Canh súp rau củ<br>Dưa hấu    | Mì quảng              |
| 4 (22/10)  | Hủ tiếu nam vang<br>Bánh mì ốp la    | Xiêu mại sốt cà<br>Cá cam kho dứa<br>Thịt lúc lắc<br>Bắp cải xào<br>Canh bí xanh<br>Sữa chua                | Cá ngân chiên<br>Bò xào dưa chua<br>Thịt kho tàu<br>Rau muống xào tỏi<br>Canh đậu hũ hẹ<br>Thanh long | Bún sườn              |
| 5 (23/10)  | Bánh canh thịt heo<br>Bún thịt nướng | Thịt kho chả lụa<br>Đùi gà rô ti<br>Cá lóc kho thơm<br>Giá hẹ xào<br>Canh cải ngọt<br>Mận                   | Thịt luộc đậu hũ<br>Trứng hấp<br>Sườn rim chua ngọt<br>Đậu que xào<br>Canh bí đỏ<br>Mận               | Nui thịt băm          |
| 6 (24/10)  | Bún riêu<br>Mì xào thập cẩm          | Cá diêu hồng chiên sả<br>Thịt kho trứng gà<br>Bò hầm cà rốt khoai tây<br>Bầu luộc<br>Canh chua tép<br>Chuối | Gà file chiên bột<br>Cá cơm kho thịt<br>Thịt xào thập cẩm<br>Bắp cải xào<br>Canh cải xanh<br>Chuối    | Phở gà                |
| 7 (25/10)  | Mì thịt băm<br>Bánh hỏi thịt quay    | Bún bò Huế<br>Ôi  | Cá lóc chiên mắm gừng<br>Thịt xào mắm ruốc<br>Giá hẹ xào<br>Canh bầu<br>Ôi                            |                       |
| CN (26/10) | Nui xào trứng                        | Cá thu sốt cà<br>Gà chiên bơ<br>Rau muống xào<br>Canh bí xanh<br>Thanh long                                 | Thịt kho tiêu<br>Bò xào đậu que<br>Cải thảo luộc<br>Canh khoai mỡ<br>Thanh long                       |                       |

**Ghi chú:** Nhà ăn phải nấu đúng thực đơn được duyệt

