

TUẦN 1.10.25		THỰC ĐƠN - MENU TRƯỜNG TIH, THCS THPT NGÔ THỜI NHIỆM						
THỜI GIAN		THỨ 2 - 29/9	THỨ 3 - 30/9	THỨ 4 - 1/10	THỨ 5 - 2/10	THỨ 6 - 3/10	THỨ 7 - 4/10	C.NHẬT -5/10
BỮA SÁNG	Món nước	Phở bò	Bún gạo nấu thịt - sữa	Bún Thái	Mì quảng	Bún bò	Hủ tiếu thịt trứng cút	Canh bún
	Món khô		Bánh mì trứng ốp la-sữa	Mì xào TC	Xôi chà thịt	Cơm chiên DC	Nui sốt nấm thịt	
BỮA TRƯA	M. mặn 1	Đậu dồn thịt sốt cà	Cá file basa chiên giòn	Đùi/cánh gà chiên giòn	Ba rọi chiên mắm tỏi	Gà sốt chua ngọt		
	M. mặn 2	Gà kho gừng	Heo quay kim chi	Thịt kho mắm ruốc	Chả cá kho tương	Chả lụa rim thịt	Mắm kho	Thịt kho trứng cút
	M. mặn 3	Thịt heo xóc tắc	Thịt kho trứng	Bò xào chua ngọt	Vịt kho gừng	Thịt ram xi muối	Cơm tấm sườn chả	Chả lụa sốt chua ngọt
	M. mặn 4	Cá ngừ kho khế	Cá cơm kho thịt	Cá sapa kho thịt	Trứng chiên thịt băm	Cá hường chiên		
	M. xào	Rau muống xào tỏi	Cải thảo xào cà rốt	Cải ngọt luộc	Bắp cải xào	Cải thìa xào		Su su cà rốt xào
	M. canh	Canh cà chua thịt	Canh mồng tơi tôm	Canh chua TC tôm	Canh cải dún	Canh bí xanh	Canh cải xanh	Canh rau tần ô
	Tráng miệng	Dưa hấu	Mận	Táo xanh/chuối cau	Ôi/dưa hấu	Chuối	Nhãn	Mận
BỮA XE (TH)		Cháo thịt bò phomai	B.Danish phủ mứt trái cây, Bánh Flan Caramel	Mì spaghetti	B.Croissant Chà Bông, Rau Câu trái cây	Bún mọc		
BỮA CHIỀU	M. mặn 1	Cotlet ram-Trứng opla	Thịt gà xào bông cải	Cơm gà Hải nam	Thịt rim mật ong	Bò xào rau muống	Ba rọi kho dưa	Đùi gà sốt xi muối
	M. mặn 2	Thịt kho đậu hũ	Chả trứng thịt	Sườn xào chua ngọt	Xiêu mại trứng cút sốt chua ngọt	Đậu chiên sốt thịt		
	M. mặn 3	Cá nục chiên mắm xoài	Tôm xóc tỏi		Cá lóc kho tiêu	Cá thu kho cà		
	M. xào	Cải ngồng	Đậu bắp luộc	Dưa leo	Bầu luộc	Giá hẹ xào	Bí xanh luộc	Bắp non xào
	M. canh	Canh bắp cải	Canh rau má	Canh chua rau muống	Canh rau dền	Canh cải thảo	Canh rau ngót	Canh cải dún
	Tráng miệng	Dưa hấu	Mận	Táo xanh	Ôi	Chuối	Nhãn	Mận
BỮA TỐI		Nui nấu thịt rau củ	Bún mọc	Phở gà	Bánh canh thịt trứng cút	Bún chả cá		

ĐẠI DIỆN NHÀ ĂN

Ngô Thị Tân



Ngô Thị Tân