

TUẦN 2.10.25		THỰC ĐƠN - MENU TRƯỜNG TIH, THCS THPT NGÔ THỜI NHIỆM						
THỜI GIAN		THỨ 2 - 6/10	THỨ 3 - 7/10	THỨ 4 - 8/10	THỨ 5 - 9/10	THỨ 6 - 10/10	THỨ 7 - 11/10	C.NHẬT -12/10
BỮA SÁNG	Món nước	Bún Thái	Bún riêu	Bún mọc- sữa	Hủ tiếu tôm thịt	Bún bò	Bún vịt rau củ	Bánh canh thịt
	Món khô		Xôi mặn	Bánh mì xíu mại- sữa	Mì xào thập cẩm	Bánh ướt chà thịt	Cơm chiên TC	
BỮA TRƯA	M. mặn 1	Gà hấp cải bẹ xanh	Ba rọi kho tam củ	Gà nấu lagu	Thịt kho tàu	Gà hầm hạt sen	Bánh kho-Bánh mì	Thịt rim trứng cút
	M. mặn 2	Cá viên bọc trứng cút sốt tương	Trứng cuộn thịt	Thịt kho chà lụa	Vịt nấu khoai môn	Xiêu mại sốt cà	Cơm tấm sườn trứng	
	M. mặn 3	Thịt chiên ngũ vị	Bò xào rau củ	Đậu hũ chiên sốt thịt	Cá basa file chiên sả	Sườn xào chua ngọt		
	M. mặn 4	Tôm rim thịt	Cá bạc má chiên	Cá ngán kho cà	Cá sapa kho cà	Cá trứng chiên muối lá lốt		
	M. xào	Cải ngọt xào	Cải thảo xào cà rốt	Rau muống xào tỏi	Bắp cải xào	Giá hẹ xào		Su su cà rốt xào
	M. canh	Canh chua rau muống	Canh mồng tơi mướp	Canh bầu thịt	Canh cải xanh	Canh cải dớn	Canh súp	Canh rau tần ô
	Tráng miệng	Dưa hấu	Thanh long	Táo xanh/chuối cau	Ổi/dưa hấu	Chuối	Nhãn	Mận
BỮA XE (TIH)		Bún gạo nấu thịt	Bánh pizza mini Pudding trái cây	Phở gà	Bánh Chà Bông Kẹp T Sữa chua trái cây	Cháo tim đậu xanh		
BỮA CHIỀU	M. mặn 1	Sườn kho củ quả	Gà ức file sốt chua ngọt	Cơm gà chiên ngũ vị	Heo quay kim chi	Ba rọi chiên mắm	Gà chiên mắm	Cotlet rim hành
	M. mặn 2	Chà lụa rim mắm	Thịt xào bông cải	Cotlet khìa nước dứa	Gà kho lá chanh	Thịt kho đậu hũ		
	M. mặn 3	Cá rô đồng kho dưa	Cá bóng kho tiêu		Tôm xóc tỏi	Cá hộp 3 cô gái		
	M. xào	Cải ngồng xào	Đậu đũa luộc	Bắp non cà rốt xào	Rau củ luộc TC	Cải thìa xào	Bí xanh luộc	Cải ngọt xào
	M. canh	Canh bắp cải	Canh rau má	Canh cải ngọt	Canh rau dền	Canh bí xanh	Canh rau ngót	Canh cà chua thịt
	Tráng miệng	Dưa hấu	Thanh long	Táo xanh	Ổi	Chuối	Nhãn	Mận
BỮA TỐI		Phở bò	Nui nấu thịt	Bún chà cá	Bún thang	Mì gói trứng		

ĐẠI DIỆN NHÀ ĂN


Ngô Thị Tân

