

TUẦN 4.1.26		THỰC ĐƠN - MENU TRƯỜNG TIH, THCS THPT NGỖ THỜI NHIỆM						
THỜI GIAN		THỨ 2 - 26/1	THỨ 3 - 27/1	THỨ 4 - 28/1	THỨ 5 - 29/1	THỨ 6 - 30/1	THỨ 7 - 31/1	C.NHẬT - 01/2
BỮA SÁNG	Món nước	Hủ tiếu nầm thịt	Mì Quảng- sữa	Bún mọc	Phở bò	Bún riêu	Bún gạo nấu tôm thịt	Bánh mì trứng xx
	Món khô		Xôi thập cẩm- sữa	Bánh mì xíu mại	Mì xào gà rau củ	Cơm chiên DC	Bánh ướt chả lụa	
BỮA TRƯA	M. mận 1	Gà rang sả	Cá file basa chiên giòn	Gà nấu củ sen	Cotlet ram	Gà sốt chua ngọt		
	M. mận 2	Thịt heo xào dưa leo	Chả lụa rim thịt	Heo chiên ngũ vị	Chả cá sốt xì dầu	Tôm khoai chiên	Bún thịt nướng chả giò	Thịt kho trứng
	M. mận 3	Trứng chiên ngũ sắc	Bò xào bắp non	Thịt kho tàu	Sườn xào chua ngọt	Đậu độn thịt sốt cà	Cơm gà xối mỡ	
	M. mận 4	Cá lóc om dưa cải	Tôm rim hành	Cá nục sốt cà	Cá bạc má chiên giòn	Cá thu kho cà		
	M. xào	Giá hẹ xào	Cải ngọt luộc	Bầu luộc	Cải thảo xào	Rau muống luộc		Su su cà rốt xào
	M. canh	Canh mỏng toi thịt	Canh đu đủ	Canh cải dún	Canh bí đỏ	Canh bí xanh	Canh súp	Canh rau tần ô
	Tráng miệng	Dưa hấu	Chuối	Táo xanh/dưa hấu	Ói/chuối cau	Dưa hấu	Chuối	Mận
BỮA XE (TH)		Bún gạo nấu thịt cà chua	Bánh Pateso, Sữa DD có đường xương khõe 110	Bắp xào bơ	B.Hotdog Sữa chua trái cây	Bánh canh thịt rau củ		
BỮA CHIỀU	M. mận 1	Ba rọi rim tiêu	Ba rọi kho củ cải	Cơm tấm sườn chả	Gà chiên NM	Thịt chiên giòn	Thịt ram hành mỡ	Cánh gà chiên giòn
	M. mận 2	Vịt kho gừng	Đậu chiên sốt thịt	Thịt om đậu hũ cà tím	Xiêu mại sốt tương	Chả trứng hấp		
	M. mận 3	Cá sapa kho thịt	Cá rô đồng kho dưa		Tôm rim thịt	Cá cơm kho thịt		
	M. xào	Cải thìa xào	Su su cà rốt xào	Đậu đũa xào	Rau củ luộc TC	Cải ngồng luộc	Cải thìa xào	Bắp cải xào
	M. canh	Canh bầu	Canh bí xanh	Canh bắp cải	Canh rau dền	Canh mướp	Canh bí đỏ	Canh rau ngót
	Tráng miệng	Dưa hấu	Chuối	Táo xanh	Ói	Dưa hấu	Chuối	Mận
BỮA TỐI		Nui nấu thịt	Phở gà	Bánh canh thịt	Nui spaghetti	Bún chả cà		

ĐẠI DIỆN NHÀ ĂN

NGỖ THỊ TÂN



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

VÕ THIỆN TÂM