



**TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH CAO BẰNG**  
**THỰC ĐƠN PHỤC VỤ BẾP ĂN TẬP THỂ HỌC SINH TUẦN 21**

*Từ ngày 05 /01/2026 đến ngày 11/01/2026*

<b>Thứ/ ngày tháng</b>	<b>BỮA SÁNG</b>	<b>BỮA TRƯA</b>	<b>BỮA TỐI</b>
Thứ 2 Ngày 05/01	<ul style="list-style-type: none"><li>- Phở</li><li>- Thịt xay xào hành</li><li>- Canh xương</li><li>- Rau mùi</li><li>- Rau xà lách</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mọc sốt cà chua, hành lá</li><li>- Đậu phụ nấu canh xương</li><li>- Bí đỏ om tỏi</li><li>- Canh rau đổ Hà lan, thịt xay</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xay xào rau củ</li><li>- Chả cá</li><li>- Cải bắp xào</li><li>- Canh rau ngải, thịt xay</li></ul>
Thứ 3 Ngày 06/01	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mì tôm</li><li>- Giò bé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lạp sườn xào dưa, tỏi lá</li><li>- Trứng rán</li><li>- Súp lơ, cà rốt, mộc nhĩ xào tỏi</li><li>- Canh măng chua, đầu cá</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xào thập cẩm</li><li>- Xúc xích rán</li><li>- Giá đỗ xanh xào hành</li><li>- Canh cải xoong, thịt xay</li></ul>
Thứ 4 Ngày 07/01	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cháo bí đỏ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sườn xào chua ngọt</li><li>- Tương xào thịt xay</li><li>- Cải thảo xào</li><li>- Canh cải cúc, thịt xay</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xay xào hành, cà chua</li><li>- Nem rán</li><li>- Cải chíp xào tỏi</li><li>- Canh cải bắp, thịt xay</li></ul>
Thứ 5 Ngày 08/01	<ul style="list-style-type: none"><li>- Xôi ngô, ruốc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt gà om gừng nghệ</li><li>- Đậu nhồi</li><li>- Khoai tây om xương</li><li>- Canh rau ngải, thịt xay</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xay xào rau củ</li><li>- Trứng luộc rán</li><li>- Giá đỗ tương xào</li><li>- Canh rau đổ hà lan, thịt xay</li></ul>
Thứ 6 Ngày 09/01	<ul style="list-style-type: none"><li>- Phở</li><li>- Thịt xay xào hành</li><li>- Canh xương</li><li>- Rau mùi</li><li>- Rau xà lách</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lạp sườn xào dưa, tỏi lá</li><li>- Đậu phụ nấu canh xương, cà chua</li><li>- Su hào, cà rốt xào tỏi lá</li><li>- Canh cải xoong, thịt xay</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mọc sốt cà chua, hành lá</li><li>- Nem rán</li><li>- Cải thảo xào</li><li>- Canh măng chua, đầu cá</li></ul>

Thứ 7 Ngày 10/01	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mì tôm</li> <li>- Giò bé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xúc xích rán</li> <li>- Thịt xay xào hành, cà chua</li> <li>- Su Su, cà rốt xào tỏi</li> <li>- Canh giá đỗ tương, cà chua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thịt xào xả, ớt</li> <li>- Tương xào thịt xay</li> <li>- Cải bắp xào</li> <li>- Canh cải cúc, thịt xay</li> </ul>
Chủ nhật Ngày 11/01		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thịt xào dưa</li> <li>- Đậu nhồi</li> <li>- Bí đỏ om tỏi</li> <li>- Canh rau cải, thịt xay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cá rán om dưa, cà chua, rau thì là</li> <li>- Lạc rang</li> <li>- Giá đỗ xanh xào hành lá</li> <li>- Canh rau ngải, thịt xay</li> </ul>

*Ghi chú: Thực đơn có sự thay đổi khi ngoài thị trường không đáp ứng thực phẩm.*

**TỔ CẤP DƯỠNG**