



TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH CAO BẰNG
THỰC ĐƠN PHỤC VỤ BẾP ĂN TẬP THỂ HỌC SINH TUẦN 22

Từ ngày 12 /01/2026 đến ngày 18/01/2026

Thứ/ ngày tháng	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2 Ngày 12/01	<ul style="list-style-type: none">- Phở- Thịt xay xào hành- Canh xương- Rau mùi- Rau xà lách	<ul style="list-style-type: none">- Lạp sườn xào dứa, tỏi lá- Đậu rán- Súp lơ, cà rốt, mộc nhĩ xào tỏi- Canh giá đỗ tương, cà chua	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào thập cẩm- Nem rán- Cải thảo xào- Canh cải xoong
Thứ 3 Ngày 13/01	<ul style="list-style-type: none">- Mì tôm- Giò bé	<ul style="list-style-type: none">- Sườn xào chua ngọt- Lạc rang- Cải bắp xào- Canh bí đỏ	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xay xào hành, cà chua- Trứng rán- Giá đỗ xanh xào hành lá- Canh rau cải, thịt xay
Thứ 4 Ngày 14/01	<ul style="list-style-type: none">- Bánh cuốn- Canh xương	<ul style="list-style-type: none">- Thịt gà xào nấm hương- Tương xào thịt xay- Cải chíp xào nấm đùi gà- Canh dưa, cà chua, đầu cá	<ul style="list-style-type: none">- Xúc xích rán- Thịt xay xào tỏi lá- Khoai tây om xương- Canh cải cúc, thịt xay
Thứ 5 Ngày 15/01	<ul style="list-style-type: none">- Xôi gấc, ruốc	<ul style="list-style-type: none">- Lạp sườn xào dứa, tỏi lá- Đậu nhồi- Cải thảo xào- Canh rau ngải, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xay xào rau củ- Nem rán- Giá đỗ tương xào- Canh cải xoong, thịt xay
Thứ 6 Ngày 16/01	<ul style="list-style-type: none">- Phở- Thịt xay xào hành- Canh xương- Rau mùi- Rau xà lách	<ul style="list-style-type: none">- Giò xào hành- Đậu phụ nấu canh xương, cà chua- Cải bắp xào- Canh rau cải, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào thập cẩm- Chả cá- Bí xanh xào gừng- Canh dưa, cà chua

Thứ 7 Ngày 17/01	<ul style="list-style-type: none"> - Mì tôm - Giò bé 	<ul style="list-style-type: none"> - Thịt xay xào rau củ - Trứng rán - Cải thảo xào - Canh giá đỗ tương, cà chua 	<ul style="list-style-type: none"> - Thịt kho dừa - Nem rán - Bí đỏ om tỏi - Canh cải cúc, thịt xay
Chủ nhật Ngày 18/01		<ul style="list-style-type: none"> - Thịt xay xào tỏi lá - Đậu nhồi - Khoai tây om xương - Canh rau ngải, thịt xay 	<ul style="list-style-type: none"> - Thịt xào dưa - Tương xào thịt xay - Giá đỗ xanh xào hành - Canh cải cúc, thịt xay

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

TỔ CẤP DƯỠNG