



TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH CAO BẰNG
THỰC ĐƠN PHỤC VỤ BẾP ĂN TẬP THỂ HỌC SINH TUẦN 23

Từ ngày 19 /01/2026 đến ngày 25/01/2026

Thứ/ ngày tháng	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2 Ngày 19/01	<ul style="list-style-type: none">- Phở- Thịt xay xào hành- Canh xương- Rau mùi- Rau xà lách	<ul style="list-style-type: none">- Mọc sốt cà chua- Đậu rán chấm mắm chanh- Súp lơ, cà rốt, mộc nhĩ xào- Canh giá đỗ tương, cà chua, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Thịt kho trứng gà- Lạc rang- Nộm su hào, cà rốt- Canh cải cúc, thịt xay
Thứ 3 Ngày 20/01	<ul style="list-style-type: none">- Mì tôm- Giò bé	<ul style="list-style-type: none">- Lạp sườn xào dứa, tỏi lá- Trứng rán- Cải thảo xào- Canh bí đỏ, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xay xào rau củ- Chả cá- Giá đỗ xanh xào hành- Canh cải xoong, thịt xay
Thứ 4 Ngày 21/01	<ul style="list-style-type: none">- Xôi ruốc, dừa	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào chua ngọt- Nem rán- Cải bắp xào- Canh giá đỗ tương, cà chua, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Xúc xích rán- Tương xào thịt xay- Bí xanh xào gừng- Canh rau cải, thịt xay
Thứ 5 Ngày 22/01	<ul style="list-style-type: none">- Cháo bí đỏ- Thịt xay- Xương ống	<ul style="list-style-type: none">- Thịt gà xào gừng, nấm hương- Tương xào thịt xay- Súp lơ, cà rốt, mộc nhĩ xào- Canh cải cúc, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Chả- Thịt xay xào hành, cà chua- Giá đỗ tương xào- Canh rau ngải, thịt xay
Thứ 6 Ngày 23/01	<ul style="list-style-type: none">- Phở- Thịt xay xào hành- Canh xương- Rau mùi	<ul style="list-style-type: none">- Thịt tẩm bột chiên giòn- Đậu phụ nấu canh xương, cà chua- Cải thảo xào- Canh măng chua, thịt xay	<ul style="list-style-type: none">- Lạp sườn xào dứa, tỏi lá- Nem rán- Bí đỏ om tỏi- Canh cải xoong, thịt xay

	- Rau xà lách		
Thứ 7 Ngày 24/01	- Bánh bao nhân thịt, trứng cút	- Thịt xào thập cẩm - Chả cá - Cải bắp xào - Canh giá đỗ tương, cà chua	- Thịt xào dưa, cà chua - Trứng rán - Su su, cà rốt xào tỏi - Canh rau cải, thịt xay
Chủ nhật Ngày 25/01		- Thịt xay xào rau củ - Đậu nhồi - Cải chíp xào - Canh bí xanh	- Mộc sốt cà chua - Thịt xay xào tỏi - 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