



**TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH CAO BẰNG**  
**THỰC ĐƠN PHỤC VỤ BẾP ĂN TẬP THỂ HỌC SINH TUẦN 29**

*Từ ngày 16 /03/2026 đến ngày 22/03/2026*

<b>Thứ/ ngày tháng</b>	<b>BỮA SÁNG</b>	<b>BỮA TRƯA</b>	<b>BỮA TỐI</b>
Thứ 2 Ngày 16/03	<ul style="list-style-type: none"><li>- Xôi ruốc, dừa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lạp sườn xào ớt chuông, hành tây, tỏi lá</li><li>- Đậu phụ nấu canh xương, cà chua</li><li>- Cải thảo xào</li><li>- Canh giá đỗ tương</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xay xào hành, cà chua</li><li>- Lạc rang</li><li>- Su Su, cà rốt xào tỏi</li><li>- Canh dưa</li></ul>
Thứ 3 Ngày 17/03	<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>- Thịt gà xào nấm hương</li><li>- Tương xào thịt xay</li><li>- Cải bắp xào</li><li>- Canh bầu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Giò xào hành</li><li>- Trứng rán</li><li>- Giá đỗ xanh xào hành</li><li>- Canh mồng tơi</li></ul>
Thứ 4 Ngày 18/03	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mì tôm</li><li>- Giò</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xào dưa, cà chua</li><li>- Nem rán</li><li>- Khoai tây om xương</li><li>- Canh rau ngải, thịt xay</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Xúc xích rán</li><li>- Thịt xay xào tỏi lá</li><li>- Măng xào lá mác mật</li><li>- Canh cải xoong, thịt xay</li></ul>
Thứ 5 Ngày 19/03	<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 nhồi</li><li>- Bí xanh xào gừng</li><li>- Canh mồng tơi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xay xào rau củ</li><li>- Chả cá</li><li>- Giá đỗ tương xào</li><li>- Canh rau cải</li></ul>
Thứ 6 Ngày 20/03	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mì tôm</li><li>- Giò</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Thịt xào chua ngọt</li><li>- Đậu rán</li><li>- Cải thảo xào</li><li>- Canh bầu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mọc sốt cà chua</li><li>- Tương xào thịt xay</li><li>- Bí đỏ om tỏi</li><li>- Canh rau ngải</li></ul>

Thứ 7 Ngày 21/03	- Bánh bao nhân thịt, trứng cút	- Thịt xào thập cẩm - Nem rán - Cải bắp xào - Canh dưa, cà chua	- Thịt kho dưa - Trứng luộc rán - Nộm su hào, cà rốt - Canh mồng tơi
Chủ nhật Ngày 22/03		- Thịt tẩm bột chiên rán - Đậu nhồi - Bí đỏ om tỏi - Canh dưa, cà chua	- Chả - Thịt xay xào hành, cà chua - Giá đỗ xanh xào hành - Canh cải xoong

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

**TỔ CẤP DƯỠNG**