



TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH CAO BẰNG
THỰC ĐƠN PHỤC VỤ BẾP ĂN TẬP THỂ HỌC SINH TUẦN 03

Từ ngày 31/8/2026 đến ngày 06/9/2026

Thứ/ ngày tháng	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2 Ngày 31/8	- Phở - Thịt xay xào hành lá - Canh xương - Rau xà lách, rau mùi	- Thịt xào chua ngọt - Đậu rán - Bí xanh xào gừng - Canh rau âu, đỗ xanh	- Thịt viên tuyết hoa - Thịt xay xào hành, cà chua - Dưa góp - Canh cải thảo
Thứ 3 Ngày 01/9	- Xôi ngô, ruốc, lạc	- Xúc xích rán - Đậu nhồi - Cải bắp xào - Canh rau ngót	- Thịt xào dưa, cà chua - Chả cá - Giá đỗ xanh xào hành - Canh rau đay, mồng tơi, mướp
Thứ 4 Ngày 02/9	- Bánh cuốn - Canh xương	- Lạp sườn xào dưa, tỏi lá - Nem rán - Su Su, cà rốt xào tỏi - Canh rau dền	- Thịt xào nấm đùi gà - Tương xào thịt xay - Bí đỏ om tỏi - Canh rau cải
Thứ 5 Ngày 03/9	- Phở - Thịt xay xào hành lá - Canh xương - Rau xà lách, rau mùi -	- Thịt chao lá mắc mật - Đậu nhồi - Cải thảo xào - Canh giá đỗ tương, cà chua	- Mộc sốt cà chua - Lạc rang - Bí xanh xào gừng - Canh dưa, cà chua
Thứ 6 Ngày 04/9	- Mì tôm - Giò	- Lạp sườn xào dưa - Chả cá - Dưa góp - Canh rau đay, mồng tơi, mướp	- Thịt xay xào rau củ - Nem rán - Cải bắp xào - Canh rau dền
Thứ 7 Ngày 05/9	- Bánh bao nhân thịt trứng cút	- Chả - Tương xào thịt xay - Giá đỗ xanh xào hành lá - Canh rau ngót	- Thịt xào ớt chuông - Trứng luộc rán - Dưa góp - Canh rau cải

Chủ nhật Ngày 06/9		- Thịt xay xào hành cà chua - Lạc rang - Bí đỏ om tỏi - Canh rau ngải, thịt xay	- Thịt tẩm bột chiên giòn - Đậu nhồi - Cải thảo xào - Canh măng chua, thịt xay
-----------------------------	--	--	---

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

TỔ CẤP DƯỠNG