



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

Từ ngày 07/9/2026 đến ngày 13/9/2026

Thứ/ ngày tháng	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2 Ngày 07/9	- Phở - Thịt xay xào hành lá - Canh xương - Rau xà lách, rau mùi	- Lạp sườn xào dưa, tỏi lá - Đậu rán - Khoai tây xào thịt, hành lá - Canh rau âu, đỗ xanh	- Thịt xào chua ngọt - Chả cá - Cải bắp xào - Canh giá đỗ tương, cà chua, hành lá
Thứ 3 Ngày 08/9	- Xôi đỗ xanh, ruốc	- Thịt xá xíu - Đậu nhồi - Bí xanh xào gừng - Canh rau đay, mồng tơi, mướp	- Thịt xào ớt chuông - Tương xào thịt xay - Cải thảo xào - Canh măng chua, thịt xay
Thứ 4 Ngày 09/9	- Mì tôm, Giò	- Thịt kho tàu - Nem rán - Su su, cà rốt xào tỏi - Canh rau ngót	- Thịt xay xào hành, cà chua - Lạc rang - Dưa góp - Canh rau dền
Thứ 5 Ngày 10/9	- Phở - Thịt xay xào hành lá - Canh xương - Rau xà lách, rau mùi -	- Mộc sốt cà chua - Trứng luộc rán - Bí đỏ om tỏi - Canh rau cải, thịt xay	- Lạp sườn xào dưa, tỏi lá - Tương xào thịt xay - Cải bắp xào - Canh dưa, cà chua
Thứ 6 Ngày 11/9	- Bánh cuốn - Canh xương	- Thịt xào chua ngọt - Đậu rán sốt cà chua, hành lá - Khoai tây, cà rốt om xương - Canh rau rau đay, mồng tơi, mướp	- Thịt xào nấm đùi gà - Chả cá - Bí xanh xào gừng - Canh rau âu, đỗ xanh
Thứ 7 Ngày 12/9	- Bánh bao nhân thịt trứng cút	- Thịt xá xíu - Thịt xay xào mướp đắng - Su su, cà rốt xào tỏi	- Thịt xào ớt chuông - Nem rán - Cải thảo xào

		- Canh rau dền	- Canh giá đỗ tương, cà chua, hành lá
Chủ nhật Ngày 13/9		- Thịt chao lá mít - Đậu nhồi - Dưa góp - Canh cải bắp	- Chả - Trứng rán - Giá đỗ xanh xào hành - Canh rau cải, thịt xay

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

TỔ CẤP DƯỠNG