

TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH CAO BẰNG

THỰC ĐƠN PHỤC VỤ BẾP ĂN TẬP THỂ HỌC SINH TUẦN 07

Từ ngày 29/9/2025 đến ngày 05/10/2025

Thứ/ ngày tháng	BỮA SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TỐI
Thứ 2 Ngày 29/9	<ul style="list-style-type: none">- Phở- Thịt xay xào hành lá- Canh xương- Rau xà lách, rau mùi	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào thập cẩm (nấm, ớt chuông, cà rốt)- Đậu rán- Su Su, cà rốt xào tỏi- Canh rau âu, đỗ xanh	<ul style="list-style-type: none">- Thịt viên tuyệt hoa- Tương xào thịt xay- Cải bắp xào- Canh rau ngót
Thứ 3 Ngày 30/9	<ul style="list-style-type: none">- Xôi gấc, ruốc	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào dưa, cà chua- Nem rán- Khoai tây om xương- Canh rau đay, mồng tơi, mướp	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xay xào rau củ- Đậu nhồi- Cải thảo xào- Canh giá đỗ tương, cà chua
Thứ 4 Ngày 01/10	<ul style="list-style-type: none">- Mì tôm,- Thịt xay xào hành	<ul style="list-style-type: none">- Cá rán sốt cà chua- Lạc rang- Bàu xào tỏi- Canh rau dền	<ul style="list-style-type: none">- Lạp sườn xào dưa, tỏi lá- Đậu rán sốt cà chua, hành lá- Bí đỏ om tỏi- Canh rau cải, thịt xay
Thứ 5 Ngày 02/10	<ul style="list-style-type: none">- Cháo đậu đỏ, xương ống- Thịt xay xào hành	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xay xào hành cà chua- Trứng rán- Su Su, cà rốt xào tỏi- Canh rau ngót	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào trám đen- Nem rán- Giá đỗ xanh xào mướp, hành lá- Canh dưa, cà chua
Thứ 6 Ngày 03/10	<ul style="list-style-type: none">- Phở- Thịt xay xào hành lá- Canh xươngRau xà lách, rau mùi	<ul style="list-style-type: none">- Thịt xào dưa- Đậu rán- Bí xanh xào gừng- Canh giá đỗ tương, cà chua	<ul style="list-style-type: none">- Chả- Tương xào thịt xay- Cải bắp xào- Canh cải xoong

Thứ 7 Ngày 04/10	- Bánh bao	- Thịt kho trám xanh - Nem rán - Dưa góp - Canh rau dền	- Thịt xào thập cẩm - Lạc rang - Cải thảo xào - Canh rau đay, mỏng tỏi
Chủ nhật Ngày 05/10		- Thịt trao lá mác mật - Đậu nhồi - Bàu xào tỏi - Canh dưa, cà chua	- Thịt xay xào rau củ - Trứng rán - Giá đỗ tương xào - 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