

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

# THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 03/1/2023 ĐẾN NGÀY 06/1/2023



*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI



## THỨ BA

- Gà rang xả ớt
- Trứng đúc thịt
- Đậu phụ lướt ván chầm xì dầu
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh cải mè nấu thịt
- Sốt thịt gà kho
- Cơm trắng

## THỨ TƯ

- Thịt sốt cà chua
- Lạc tằm gia vị
- Bò xào cải chíp
- Cải thảo xào hành
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



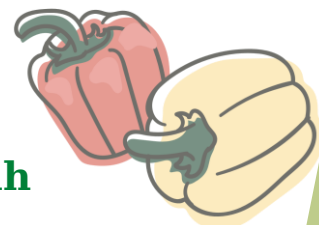
## THỨ NĂM

- Gà viên chiên
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ sốt cà chua
- Cải ngọt xào
- Canh bí đỏ nấu thịt gà
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng



## THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá file lê chiên xù
- Ngô xào bơ tỏi
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt thịt kho dứa
- Cơm trắng



Healthy Food for  
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

# THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 9/1/2023 ĐẾN NGÀY 13/1/2023



*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI

- Thịt quay ngũ vị
- Trứng luộc
- Đậu phụ sốt cà chua
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh khoai tây nấu thịt gà
- Sốt thịt chua ngọt
- Cơm trắng



## THỨ BA

- Gà chiên gừng
- Thịt viên chiên sốt cà chua
- Khoai tây chiên bơ
- Giá đỗ xào lá hẹ
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

## THỨ TƯ

- Thịt rang cháy cạnh
- Giò rim
- Ngô xào bơ tỏi
- Cải thảo xào
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt bò hầm
- Cơm trắng



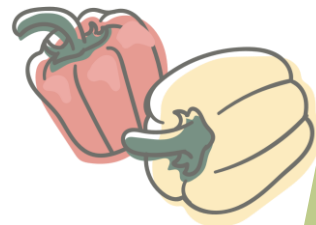
## THỨ NĂM

- Gà ngâm sữa chiên giòn
- Chả lá lốt
- Đậu phụ sốt thịt
- Bí xanh xào
- Canh chua giá thịt
- Sốt thịt kho
- Cơm trắng



## THỨ SÁU

- Thịt kho củi dừa
- Trứng đúc thịt
- Muối lạc vùng
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh bí xanh nấu thịt
- Sốt thịt kho tàu
- Cơm trắng



Healthy Food for  
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

# THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 16/1/2023 ĐẾN NGÀY 20/1/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC  
M.V.LÔMÔNÔXỐP

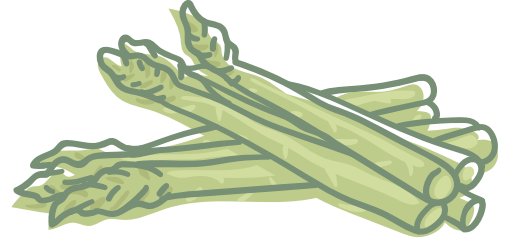
# 30

năm  
1992 - 2022

*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI

- Thịt xá xíu
- Chả cốm
- Đậu phụ chiên chấm xì dầu
- Cải chíp xào
- Canh bí đỏ nấu thịt
- Sốt thịt chua ngọt
- Cơm trắng



## THỨ BA

- Gà rang xả ớt
- Chả lá lốt
- Khoai tây chiên bơ
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh đậu nấu thịt
- Sốt thịt gà cà ri
- Cơm trắng

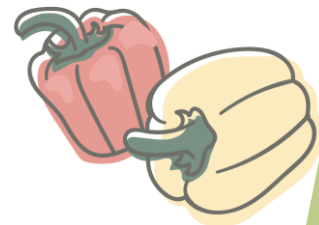
## THỨ TƯ

- Nghỉ tết âm lịch



## THỨ NĂM

- Nghỉ tết âm lịch



## THỨ SÁU

- Nghỉ tết âm lịch

Healthy Food for  
Healthy Life