

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 3/4/2023 ĐẾN NGÀY 7/4/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC
M.V.LÔMÔNÔXỐP

30

năm
1992 - 2022

Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt xá xíu
- Giò rim
- Đậu phụ sốt cà chua
- Khoai tây xào
- Canh chua giá thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà rang gừng
- Trứng đúc thịt
- Lạc tằm gia vị
- Su hào cà rốt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng



THỨ TƯ

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá rô file chiên
- Ngô xào bơ tỏi
- Rau muống xào tỏi
- Canh rau muống răm me
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng

THỨ NĂM

- Gà viên, chiên
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ sốt tứ xuyên
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh khoai tây nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt kho
- Trứng luộc
- Dưa xào bò
- Susu cà rốt xào
- Canh bí xanh nấu tôm
- Sốt thịt cà chua
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 10/4/2023 ĐẾN NGÀY 14/4/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC
M.V.LÔMÔNÔXỐP

30

năm
1992 - 2022

Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt quay ngũ vị
- Trứng đúc thịt
- Khoai tây chiên bơ
- Gía xào cà rốt lá hẹ
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà viên chiên
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ sốt cà chua
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh bí xanh nấu tôm
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng



THỨ TƯ

- Thịt rang xả ớt
- Muối lạt vừng
- Dưa xào bò
- Bí xanh xào
- Canh su hào cà rốt nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng

THỨ NĂM

- Gà chiên giòn
- Trứng ốp la
- Đậu phụ sốt tứ xuyên
- Rau muống xào tỏi
- Canh rau muống răm me
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU • Bún chả

Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 17/4/2023 ĐẾN NGÀY 21/4/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC
M.V.LÔMÔNÔXỐP

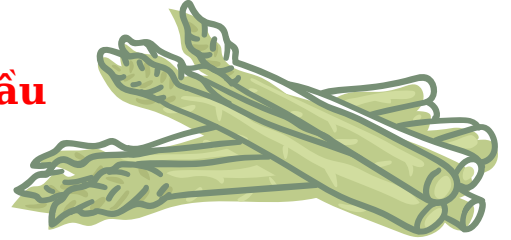
30

năm
1992 - 2022

Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt kho tàu
- Chả lụa
- Đậu phụ lướt ván chấm xì dầu
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh chua giá thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà rang gừng
- Trứng cuộn
- Khoai tây chiên bơ
- Bí xanh xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

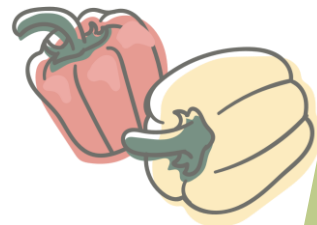
THỨ TƯ

- Thịt chiên xả ớt
- Lạc tằm gia vị
- Dưa xào bò
- Khoai tây xào
- Canh bí xanh nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Thịt quay ngũ vị
- Cá rô file chiên
- Đậu phụ tứ xuyên
- Ráu muống xào
- Canh rau muống răm me
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Gà viên chiên
- Trứng đúc thịt
- Ngô xào bơ tỏi
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh dưa đông dư nấu thịt
- Sốt thịt cà chua
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 24/4/2023 ĐẾN NGÀY 28/4/2023



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt chiên vừng
- Gà viên sốt cà chua
- Khoai tây chiên bơ
- Bí đỏ luộc
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà file chiên giòn
- Trứng cuộn
- Đậu phụ sốt tứ xuyên
- Su su cà rốt xào
- Canh chua giá thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

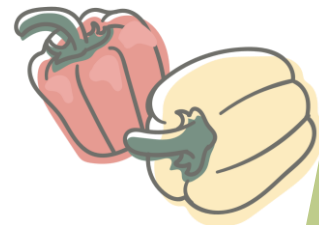
THỨ TƯ

- Thịt xào chua ngọt
- Giò lụa
- Ngô chiên bơ
- Rau muống xào
- Canh rau muống răm me tươi
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Gà viên sốt cà nấm
- Thịt xay rang hành
- Dưa xào bò
- Bắp cải luộc
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá rô file chiên
- Đậu phụ lướt ván chấm xì dầu
- Bí xanh xào
- Canh dưa đông dư nấu thịt
- Sốt thịt cà chua
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life