

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

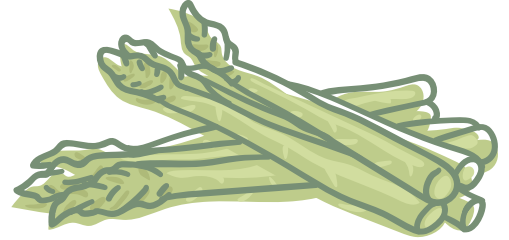
TỪ NGÀY 30/1/2023 ĐẾN NGÀY 03/2/2023



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt quay ngũ vị
- Trứng cuộn
- Ngô chiên bơ
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh đậu phụ nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà viên chiên
- Thịt xay rim hành
- Đậu phụ sốt cà chua
- Cải ngọt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng



THỨ TƯ

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá rô file chiên xù
- Khoai tây chiên bơ
- Cải chíp xào
- Canh su hào nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng

THỨ NĂM

- Gà chiên xả ớt
- Trứng luộc
- Đậu phụ lướt ván chấm xì dầu
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh bí đỏ nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt kho tàu
- Bò xào thập cẩm
- Muối lạc vùng
- Củ quả hấp
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt thịt kho dừa
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

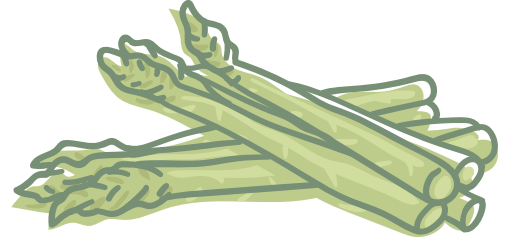
TỪ NGÀY 6/2/2023 ĐẾN NGÀY 10/2/2023



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt xá xíu
- Thịt gà xào súp lơ
- Khoai tây chiên bơ
- Bắp cải luộc chấm xì dầu
- Canh bí đỏ nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà ngâm sữa chiên giòn
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ sốt cà chua
- Cải ngọt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

THỨ TƯ

- Tôm rim thịt
- Nem thịt
- Lạc tằm gia vị chiên
- Cải chíp xào
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



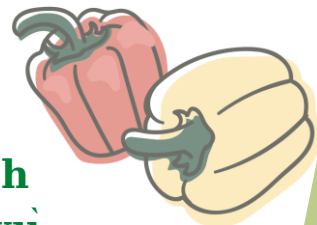
THỨ NĂM

- Gà chiên xả ớt
- Trứng đúc thịt
- Cải chíp nấm hương xào thịt
- Giá xào cà rốt lá hẹ
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá basa file chiên xù
- Đậu phụ tằm hành
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh bí xanh 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 13/2/2023 ĐẾN NGÀY 17/2/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC
M.V.LÔMÔNÔXỐP

30

năm
1992 - 2022

Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt viên chiên
- Trứng cuộn
- Su hào xào thịt
- Bắp cải luộc chấm xì dầu
- Canh bí đỏ nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà chiên giòn
- Ngô xào tôm thịt
- Đậu phụ chiên xà tế
- Cải thảo xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

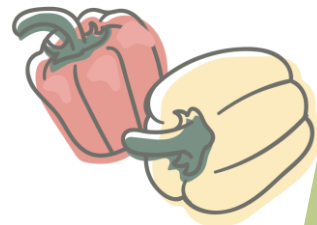
THỨ TƯ

- Thịt kho tàu
- Nem thịt
- Lạc tằm gia vị
- Cải chíp xào
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Gà chiên xả ớt
- Trứng luộc
- Đậu phụ thịt sốt cà chua
- Giá xào cà rốt lá hẹ
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá rô chiên xù
- Khoai tây chiên bơ
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh bí xanh nấu thịt gà
- Sốt thịt cà chua
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 20/2/2023 ĐẾN NGÀY 24/2/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC
M.V.LÔMÔNÔXỐP

30

năm
1992 - 2022

Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt quay
- Trứng cuộn thịt
- Đậu phụ lướt ván chấm xì dầu
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh chua giá thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà quay sốt nấm
- Thịt xay rang hành
- Ngô chiên bơ
- Cải chíp xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

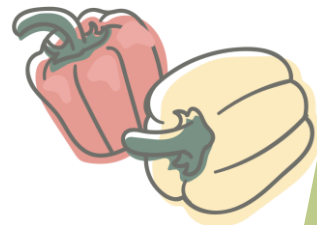
THỨ TƯ

- Thịt rang cháy cạnh
- Đùi gà xào su hào cà rốt
- Muối lạt vùng
- Su su cà rốt luộc
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Gà viên chiên
- Trứng đúc thịt
- Khoai tây chiên bơ
- Giá xào cà rốt lá hẹ
- Canh cải mè nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Bún Chả

Healthy Food for
Healthy Life