

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

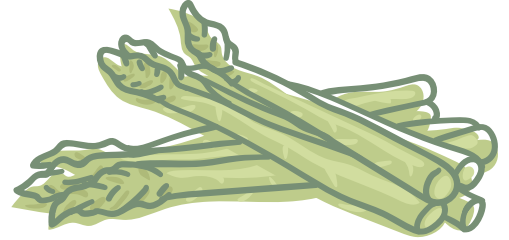
TỪ NGÀY 28/11/2022 ĐẾN NGÀY 02/12/2022



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt xào chua ngọt
- Trứng tráng hành
- Đậu phụ sốt cà chua
- Bí xanh xào
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt chua ngọt
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà rang gừng
- Chả lá lốt
- Khoai tây chiên bơ
- Bí đỏ xào
- Canh đậu nấu thịt
- Sốt gà cà ri
- Cơm trắng

THỨ TƯ

- Thịt kho củ cải
- Chả gà viên
- Lạc rang
- Khoai tây xào tỏi
- Canh bí đỏ nấu thịt
- Sốt thịt kho
- Cơm trắng



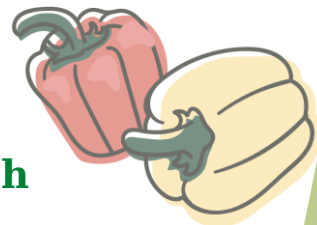
THỨ NĂM

- Gà ngâm sữa chiên giòn
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ tẩm hành
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Trứng luộc
- Ngô chiên bơ
- Cải ngọt xào
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt kho tàu
- Cơm trắng



Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

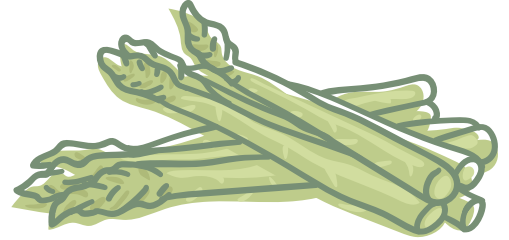


TỪ NGÀY 05/12/2022 ĐẾN NGÀY 09/12/2022

Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt kho tàu
- Chả gà viên
- Khoai tây chiên bơ
- Cải ngọt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt chua ngọt
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà kho gừng
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ sốt cà chua
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh khoai tây nấu thịt gà
- Sốt thịt gà kho
- Cơm trắng

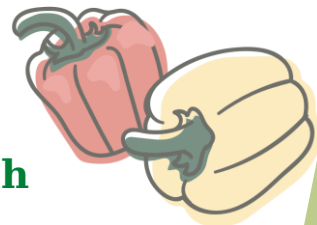
THỨ TƯ

- Thịt rang xả ớt
- Trứng cuộn
- Bò xào cải chíp
- Cải thảo xào hành
- Canh bí xanh nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Gà xào chua ngọt
- Chả lá lốt
- Đậu phụ sốt thịt xay
- Giá xào hẹ
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Trứng đúc thịt
- Ngô xào bơ tỏi
- Cải chíp xào
- 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 12/12/2022 ĐẾN NGÀY 16/12/2022



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt xào chua ngọt
- Trứng gà luộc
- Khoai tây chiên bơ
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà chiên xả ớt
- Chả lá lốt
- Đậu phụ sốt thịt
- Cải ngọt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng

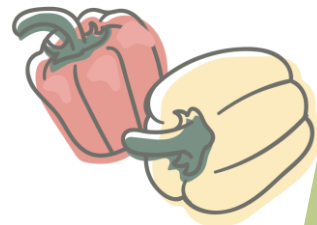
THỨ TƯ

- Thịt kho củ cải
- Gà viên sốt nấm
- Ngô chiên bơ tỏi
- Cải chíp xào
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt kho tàu
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Lườn gà chiên sốt me thái
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ sốt tứ xuyên
- Giá xào dưa hẹ
- Canh mồng tơi nấu thịt
- Sốt me thái
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang xả ớt
- Trứng cuộn
- Bò xào đậu
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 19/12/2022 ĐẾN NGÀY 23/12/2022



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt sốt me thái
- Cá rô file chiên xù
- Đậu phụ sốt cà chua
- Cải ngọt xào
- Canh khoai tây nấu thịt gà
- Sốt thịt chua ngọt
- Cơm trắng



THỨ BA

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

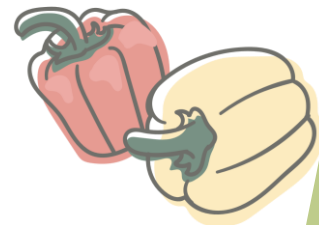
THỨ TƯ

- Thịt rang cháy cạnh
- Bò kho khoai tây
- Ngô xào bơ tỏi
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh dưa nấu thịt
- Sốt bò hầm
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Gà ngâm sữa chiên giòn
- Chả lá lốt
- Đậu phụ sốt thịt xay
- Cải chíp xào
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt kho
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt kho cùi dừa
- Trứng luộc
- Muối lạt vùng
- Xu hào , cà rốt luộc
- Canh bắp cải 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 26/12/2022 ĐẾN NGÀY 30/12/2022



Hành trình hạnh phúc

THỨ HAI

- Thịt xào chua ngọt
- Trứng cuộn
- Đậu phụ sốt cà chua
- Cải ngọt xào
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt chua ngọt
- Cơm trắng



THỨ BA

- Gà nấu cà ri
- Chả lá lốt
- Khoai tây chiên bơ
- Cải chíp xào
- Canh đậu nấu thịt
- Sốt thịt gà cà ri
- Cơm trắng

THỨ TƯ

- Thịt kho củ cải
- Chả gà viên
- Lạc rang
- Xu hào xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt kho
- Cơm trắng



THỨ NĂM

- Gà ngâm sữa chiên giòn
- Thịt xay rang hành
- Đậu phụ tẩm hành
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh cải xanh nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Trứng tráng hành
- Ngô chiên bơ
- Cải ngọt xào
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt kho tàu
- Cơm trắng

Healthy Food for
Healthy Life