

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

# THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 27/2/2023 ĐẾN NGÀY 03/3/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC  
M.V.LÔMÔNÔXỐP

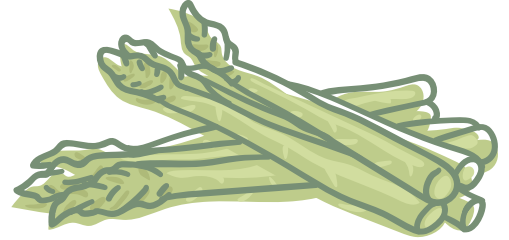
# 30

năm  
1992 - 2022

*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI

- Thịt chiên vừng
- Gà viên sốt cay
- Ngô xào bơ tỏi
- Cải ngọt xào
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Com trắng



## THỨ BA

- Gà kho gừng
- Trứng ốp la
- Đậu phụ sốt tứ xuyên
- Su su cà rốt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Com trắng

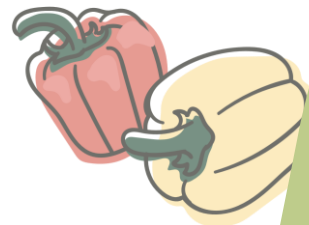
## THỨ TƯ

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



## THỨ NĂM

- Gà viên chiên
- Trứng đúc thịt
- Lạc tằm gia vị
- Củ quả hấp
- Canh cải mè nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Com trắng



## THỨ SÁU

- Thịt rang cháy cạnh
- Cá rô file chiên
- Đậu phụ lướt ván chấm xì dầu
- Bắp cải cà rốt xào
- Canh dưa đông dư nấu thịt
- Sốt thịt kho dừa
- Com trắng

Healthy Food for  
Healthy Life

TRƯỜNG THCS VÀ THPT M.V.LÔMÔNÔXỐP

# THỰC ĐƠN TUẦN

TỪ NGÀY 6/3/2023 ĐẾN NGÀY 10/3/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC  
M.V.LÔMÔNÔXỐP

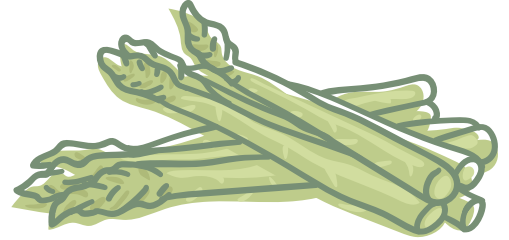
# 30

năm  
1992 - 2022

*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI

- Thịt xá xíu
- Trứng tráng hành
- Xúc xích xào chua ngọt
- Bắp cải luộc chấm xì dầu
- Canh bí đỏ nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ BA

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

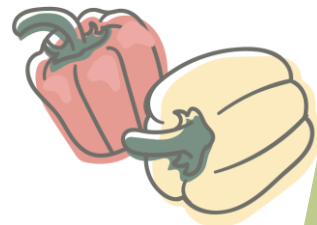
## THỨ TƯ

- Bò hầm củ quả
- Trứng cuộn
- Khoai tây chiên bơ
- Rau muống xào
- Canh rau muống răm me
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ NĂM

- Gà chiên xả ớt
- Chả cá chiên
- Ngô thịt xào thập cẩm
- Bắp cải xào cà rốt
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ SÁU

- Thịt kho củ cải
- Giò lụa
- Đậu phụ chiên xa tế
- Cải thảo xào
- Canh cải canh 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 13/3/2023 ĐẾN NGÀY 17/3/2023



*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI

- Thịt viên chiên
- Lạc tằm gia vị
- Thịt bò xào đậu
- Cải ngọt xào
- Canh bí đỏ nấu thịt gà
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ BA

- Gà quay sốt nấm
- Trứng đúc thịt
- Đậu phụ sốt cà chua
- Cải thảo xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

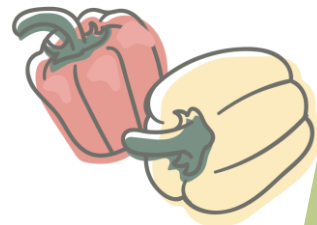
## THỨ TƯ

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



## THỨ NĂM

- Gà xào chua ngọt
- Trứng ốp la
- Đậu phụ lướt ván chấm xì dầu
- Giá xào cà rốt lá hẹ
- Canh mồng tơi nấu tôm
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ SÁU

- Thịt chiên lá mồng tơi
- Chả cốm
- 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 20/3/2023 ĐẾN NGÀY 24/3/2023

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

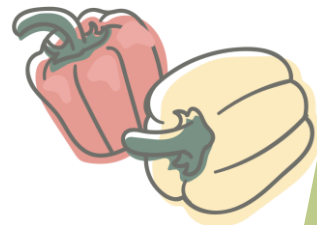


## THỨ TƯ

- Thịt rang cháy cạnh
- Trứng ốp la
- Muối lạt vùng
- Rau muống xào
- Canh rau muống răm me
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng

## THỨ NĂM

- Gà viên chiên
- Thịt xay rang hành
- Khoai tây chiên bơ
- Rau bắp cải luộc
- Canh cải mè nấu thịt
- 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 27/3/2023 ĐẾN NGÀY 31/3/2023

HỆ THỐNG GIÁO DỤC  
M.V.LÔMÔNÔXỐP

# 30

năm  
1992 - 2022

*Hành trình hạnh phúc*

## THỨ HAI

- Thịt chiên vùng
- Gà viên chiên
- Ngô xào bơ tỏi
- Cải ngọt xào
- Canh khoai tây nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ BA

- Gà kho gừng
- Trứng ốp la
- Đậu phụ sốt tứ xuyên
- Su su cà rốt xào
- Canh bắp cải nấu thịt
- Sốt thịt gà hầm
- Cơm trắng

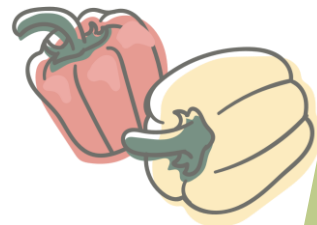
## THỨ TƯ

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



## THỨ NĂM

- Gà viên chiên
- Trứng đúc thịt
- Lạc tằm gia vị
- Củ quả hấp
- Canh cải mè nấu thịt
- Sốt thịt hầm
- Cơm trắng



## THỨ SÁU

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

Healthy Food for  
Healthy Life