

**SỞ GD&ĐT QUẢNG NINH**  
**TRƯỜNG TH, THCS & THPT VĂN LANG**

**THỰC ĐƠN THÁNG 05/2025**  
**TUẦN 2 (5/05 ĐẾN 9/05)**

| Thứ                             | Cấp | Món chính                    | Món mặn chính                                                     | Món canh                                                                    | Món xào/luộc                 | Tráng miệng                  | Bữa phụ                     |
|---------------------------------|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Hai                             | TH  | Cơm                          | Đậu hũ thịt kho nấm                                               | Canh bầu mỏng toi nấu nghêu                                                 | Cải ngọt cà rốt xào thịt     | Sữa chua                     | Mỳ tôm nấu thịt             |
|                                 | TrH | Cơm trắng gạo thơm           | Mắm tép chưng thịt, ruốc mix rong biển                            | Canh cải nấu cua                                                            | Bí xanh xào                  | Tráng miệng: Dưa hấu         |                             |
| Ba                              | TH  | Cơm                          | Thịt gà chiên nước mắm                                            | Canh dưa muối dưa nấu thịt                                                  | Khoai tây cà rốt xào thịt bò | lê                           | Bún riêu cua                |
|                                 | TrH | Cơm trắng gạo thơm           | Gà kho gừng, mộc sốt                                              | Canh xương khoai tây                                                        | Bắp cải xào cà rốt           | Tráng miệng: Thanh long      |                             |
| Tur                             | TH  | Cơm trắng gạo thơm           | Sườn xào chua ngọt, trứng sốt                                     | Canh bầu ngao                                                               | Cải thảo xào                 | Tráng miệng: Thạch           |                             |
|                                 | TrH | 1 Cháo ngao<br>2 Nộm dưa leo | 1 Cơm rang dương châu<br>2 Mỳ xào thịt<br>3 Chả tôm<br>4 Xúc xích | 1 Khoai tây lắc pho mai<br>2 Canh gà nấu nấm đông cô<br>3 Thịt chiên củ quả | 1 Thạch rau câu<br>2 Dưa hấu | 1 Nước cocacola<br>2 Trà đào | Bánh rán vùng , Nước đậu đỏ |
| Năm                             | TH  | 1 Cháo ngao<br>2 Nộm dưa leo | 1 Cơm rang dương châu<br>2 Mỳ xào thịt<br>3 Chả tôm<br>4 Xúc xích | 1 Khoai tây lắc pho mai<br>2 Canh gà nấu nấm đông cô<br>3 Thịt chiên củ quả | 1 Thạch rau câu<br>2 Dưa hấu | 1 Nước cocacola<br>2 Trà đào | Bánh hura, Nước chanh tươi  |
|                                 | TrH | Cơm trắng gạo thơm           | Thịt heo chiên xù, ruốc gà                                        | Canh mỏng toi cua                                                           | Cải ngọt xào                 | Tráng miệng: Cam             |                             |
| Sáu                             | TH  | Cơm                          | Sườn kho cà chua                                                  | Canh cải ngọt cà chua nấu thịt gà                                           | Giá đỗ nấm hương xào thịt    | Dưa hấu                      | Phở gà                      |
|                                 | TrH | Cơm trắng gạo thơm           | Cá chiên sốt cà chua, trứng gà sốt nguyên quả                     | Canh xương bí xanh                                                          | Giá xào cà rốt               | Tráng miệng: Táo đá          |                             |
| <b>TUẦN 3 (12/05 ĐẾN 16/05)</b> |     |                              |                                                                   |                                                                             |                              |                              |                             |
| Thứ                             | Cấp | Món chính                    | Món mặn chính                                                     | Món canh                                                                    | Món xào/luộc                 | Tráng miệng                  | Bữa phụ                     |
| Hai                             | TH  | Cơm                          | Thịt lợn chưng mắm tép                                            | Canh bí đao nấu nấm (mới)                                                   | Củ cải cà rốt xào tôm        | Nho                          | Bánh mỳ pate, trà tắc xà    |
|                                 | TrH | Cơm trắng gạo thơm           | Thịt xào chua ngọt, ruốc tôm thịt                                 | Canh chua thịt băm                                                          | Bí đỏ xào                    | Tráng miệng: Thạch           |                             |
| Ba                              | TH  | Cơm                          | Cá diêu hồng chiên xốt thơm                                       | Canh cà chua dưa nấu ngao                                                   | Cải ngọt cà chua xào thịt    | Thanh long                   | Xôi giò                     |
|                                 | TrH | Cơm trắng gạo thơm           | Mắm tép chưng thịt, chả lụa sốt tương                             | Canh bí xanh ninh xương                                                     | Cải thảo xào                 | Tráng miệng: Cam             |                             |

| Thứ                       | Cấp | Món chính                               | Món mặn chính                                                                                     | Món canh                                                                  | Món xào/luộc                 | Tráng miệng               | Bữa phụ                         |
|---------------------------|-----|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Thứ                       | TH  | Cơm trắng gạo thơm                      | Cá sốt dưa chua, ruốc bề bề                                                                       | Canh cải ngao                                                             | Rau muống xào tỏi            | Tráng miệng: Dưa hấu      |                                 |
|                           | TrH | 1 Súp gà bắp mỹ<br>2 Nộm củ đậu dưa leo | 1 Mỹ ý sốt bò băm<br>2 Cơm cuộn<br>3 Canh sườn hầm củ quả<br>4 Gà áp chảo sốt táo<br>5 Thịt nướng | 2 Ngô chiên<br>3 Bánh cuốn giò<br>4 Há cảo chiên                          | 1 Thanh long<br>2 Dưa hấu    | 1 Trà chanh<br>2 Nước cam | Bánh trứng thái, nước đậu đỏ    |
| Năm                       | TH  | 1 Súp gà bắp mỹ<br>2 Nộm củ đậu dưa leo | 1 Mỹ ý sốt bò băm<br>2 Cơm cuộn<br>3 Canh sườn hầm củ quả<br>4 Gà áp chảo sốt táo<br>5 Thịt nướng | 2 Ngô chiên<br>3 Bánh cuốn giò<br>4 Há cảo chiên                          | 1 Thanh long<br>2 Dưa hấu    | 1 Trà chanh<br>2 Nước cam | Bánh quẩy ngọt. Nước chanh tươi |
|                           | TrH | Cơm trắng gạo thơm                      | Thịt quay xá xíu, trứng sốt nguyên quả                                                            | Canh xương khoai tây                                                      | Bí xanh xào cà rốt           | Tráng miệng: Mía          |                                 |
| Sáu                       | TH  | Cơm                                     | Sườn kho trứng cút                                                                                | Canh cà chua dưa nấu ngao                                                 | Rau muống nấu rom xào thịt   | Lê                        | Mỳ tôm nấu mộc                  |
|                           | TrH | Cơm trắng gạo thơm                      | Bò xào hành tây, xúc xích sốt                                                                     | Canh mồng toi cua                                                         | Su su xào                    | Tráng miệng: Thanh long   |                                 |
| TUẦN 4 (19/05 ĐẾN /23/05) |     |                                         |                                                                                                   |                                                                           |                              |                           |                                 |
| Thứ                       | Cấp | Món chính                               | Món mặn chính                                                                                     | Món canh                                                                  | Món xào/luộc                 | Tráng miệng               | Bữa phụ                         |
| Hai                       | TH  | Cơm                                     | Thịt kho thơm                                                                                     | Canh bắp cải nấu tôm băm (mới)                                            | Bầu xào thịt gà              | Sữa chua                  | Bánh ngô, Nước đậu đỏ           |
|                           | TrH | Cơm trắng gạo thơm                      | Thịt kho tàu, ruốc bề bề                                                                          | Canh mồng toi nấu cua                                                     | Cải thảo xào                 | Tráng miệng: Cam          |                                 |
| Ba                        | TH  | Cơm                                     | Thịt gà chiên nước mắm                                                                            | Canh dưa muối dưa nấu thịt                                                | Khoai tây cà rốt xào thịt bò | Lê                        | Chè hạt sen long nhãn           |
|                           | TrH | Cơm trắng gạo thơm                      | Cá sốt dưa chua, xúc xích chiên                                                                   | Canh cải nấu ngao                                                         | Bí xanh xào                  | Tráng miệng: Dưa vàng     |                                 |
| Thứ                       | TH  | Cơm trắng gạo thơm                      | Thịt quay xá xíu, trứng sốt nguyên quả                                                            | Canh chua thịt băm                                                        | Bắp cải xào                  | Tráng miệng: Thạch        |                                 |
|                           | TrH | 1 Cháo tôm<br>2 Phở tôm                 | 1 Nui sốt bò băm<br>2 Bánh Pizza<br>3 Thịt răm bông<br>4 Canh rong biển đậu hũ non                | 1 Ngô chiên<br>2 Bánh mỳ nướng bơ<br>3 Bánh cuốn chả quế<br>4 Thịt hầm mè | 1 Dưa hấu<br>2 Thanh long    | 1 Nước coca<br>2 Trà đào  | Xôi giò, nước chanh tươi        |

| Thứ | Cấp | Món chính               | Món mặn chính                                                                      | Món canh                                                                  | Món xào/luộc              | Tráng miệng              | Bữa phụ                      |
|-----|-----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------|
|     |     |                         |                                                                                    |                                                                           |                           |                          |                              |
| Năm | TH  | 1 Cháo tôm<br>2 Phở tôm | 1 Nui sốt bò băm<br>2 Bánh Pizza<br>3 Thịt rằm bông<br>4 Canh rong biển đậu hũ non | 1 Ngô chiên<br>2 Bánh mỳ nướng bơ<br>3 Bánh cuốn chả quế<br>4 Thịt tằm mè | 1 Dưa hấu<br>2 Thanh long | 1 Nước coca<br>2 Trà đào | Bánh trứng thái, nước đỗ đen |
|     | TrH | Cơm trắng gạo thơm      | Thịt heo chiên xù, thịt băm củ quả                                                 | Canh bí đỏ ninh xương                                                     | Rau muống xào tỏi         | Tráng miệng: Dưa hấu     |                              |
| Sáu | TH  | Cơm                     | Tôm rim thịt                                                                       | Canh bí xanh bắp Mỹ nấu thịt gà                                           | Su su nấm rơm xào đậu hũ  | Thanh long               | Phở gà                       |
|     | TrH | Cơm trắng gạo thơm      | Sườn xào chua ngọt, chả lụa sốt                                                    | Canh bầu ngao                                                             | Su su xào                 | Tráng miệng: Táo đá      |                              |