

SỞ GD&ĐT QUẢNG NINH
TRƯỜNG TH, THCS&THPT VĂN LANG
THỰC ĐƠN THÁNG 10/2024

TUẦN 1 (01/10 ĐẾN 04/10)

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Ba	TH	Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh củ cải cà chua nấu tôm	Cải thảo bắp non xào thịt gà	Dưa hoàng hậu	Bún xào rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn kho cà rốt củ cải. Đậu sốt	Canh bí xanh ninh xương	Giá đỗ xào	Tráng miệng: Thạch rau câu	
Tu	TH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt Quay xa xừu . Xúc xích chiên	Canh cải nấu cua	Bí đỏ xào	Tráng miệng: Nho	Sữa mội châu trái cây kid 110ml vị cam
	TrH	1 Súp gà bắp mỳ 2 Sa lát hoa quả	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Cơm cuộn 3 Chả quế 4 Sườn hầm củ quả 5 Gà lặc phô mai 6 Tôm chiên bơ tỏi	1 Khoai tây lặc phô mai 2 Bánh cuốn 3 Bánh quẩy ngọt	1 lê 2 Dưa hấu	1 Nước cam 2 nước đậu thạch đen	
Năm	TH	1 Súp gà bắp mỳ 2 Sa lát hoa quả	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Cơm cuộn 3 Chả quế 4 Sườn hầm củ quả 5 Gà lặc phô mai 6 Tôm chiên bơ tỏi	1 Khoai tây lặc phô mai 2 Bánh cuốn 3 Bánh quẩy ngọt	1 lê 2 Dưa hấu	1 Nước cam 2 nước đậu thạch đen	Bánh hura . Nước đỗ đen
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho củ cải . Ruốc gà	Canh khoai tây, củ cải ninh xương	Bắp cải xào	Tráng miệng: Dưa hấu	
Sáu	TH	Cơm	Sườn kho củ cải cà rốt	Canh bí đỏ nấu rom nấu thịt	Cải bắp cà chua xào thịt bò	Thanh long	Cháo tôm
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt gà rang mắm gừng . Trứng sốt	Canh bầu nấu ngao	Su su xào cà rốt	Tráng miệng: Bánh gạo	

TUẦN 2 (07/10 ĐẾN 11/10)

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh củ cải cà chua nấu tôm	Cải thảo bắp non xào thịt gà	Dưa hoàng hậu	Bánh mỳ pate . Nước chanh tươi
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Mắm tép chưng thịt .chả cá sốt cà chua	Canh cải nấu cua	Củ cải xào cà rốt	Tráng miệng:	

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Ba	TH	Cơm	Thịt heo kho cà chua	Canh bí đỏ nấm rom nấu thịt	Cải bắp cà chua xào thịt bò	Sữa chua	Mỳ xào rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn xào chua ngọt .lạc rim	Canh bí xanh ninh xương	Cải thảo xào	Tráng miệng:	
Tu	TH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt gà rang gừng xà . Đậu sốt	Canh bầu nấu ngao	Giá xào cà rốt	Tráng miệng:	Bánh gạo. thạch cốc long hải
	TrH	1 Súp tôm 2 Củ quả luộc	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Bánh Pizza 3 Răm bông 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Bún chả quế 6 Thịt nướng	1 Khoai tây lắc pho mai 2 Bánh mỳ nướng bơ 3 há cảo chiên	1 Dưa hấu 2 củ đậu	1 Nước cam 2 Trà tắc	
Năm	TH	1 Súp tôm 2 Củ quả luộc	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Bánh Pizza 3 Răm bông 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Bún chả quế 6 Thịt nướng	1 Khoai tây lắc pho mai 2 Bánh mỳ nướng bơ 3 há cảo chiên	1 Dưa hấu 2 củ đậu	1 Nước cam 2 Trà tắc	Bánh trứng thái . Nước đậu đỏ
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt kho tàu . Trứng hấp	Canh bí đỏ nấu tôm	Bắp cải xào	Tráng miệng:	
Sáu	TH	Cơm	Tôm thịt kho củ cải	Canh bầu mỏng toi nấu nghêu	Cải thảo bắp non xào thịt bò	Dưa hấu	Miến trộn rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Bò hầm rau củ . Chả lụa rim mỡ	Canh thịt băm nấu chua	Su su xào cà rốt	Tráng miệng:	
TUẦN 3 (14/09 ĐẾN 18/10)							
Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Bí xanh bắp mỳ nấu thịt	Su su cà rốt xào thịt gà	Dưa hấu	Cháo gà
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo quay xá xíu .đậu sốt	Canh thịt băm nấu chua	Su su xào cà rốt	Tráng miệng:	
Ba	TH	Cơm	Thịt lon chung mắm tép	Canh dưa muối dưa nấu thịt	Khoai tây cà rốt xào thịt bò	Thanh long	Bún chả quế
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho củ cải . Ruốc tôm thịt	Canh bí đỏ nấu xương	Cải thảo xào	Tráng miệng:	

Tur	TH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn kho trứng . Chả cá sốt cà chua	Canh bầu nấu ngao	Giá xào cà rốt	Tráng miệng:	Sữa một châu trái cây kid 110ml vị cam
	TrH	1 Cháo ngao 2 Nộm dưa leo	1 Cơm rang dương châu 2 Mỳ xào 3 Bánh bao chiên 4 Chả tôm 5 Xúc xích nướng 6 Bò sốt vang	1 Khoai tây lắc phô mai 2 Gà hầm củ quả 3 Thịt nướng	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu 3 há cảo chiên	1 Nước cocacola 2 Trà chanh	
Năm	TH	1 Cháo ngao 2 Nộm dưa leo	1 Cơm rang dương châu 2 Mỳ xào 3 Bánh bao chiên 4 Chả tôm 5 Xúc xích nướng 6 Bò sốt vang	1 Khoai tây lắc phô mai 2 Gà hầm củ quả 3 Thịt nướng	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu 3 há cảo chiên	1 Nước cocacola 2 Trà chanh	Bánh hura .nước đỗ đen
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt gà chiên nước mắm. Chả cá thu	Canh thịt băm nấu chua	Bí xanh xào cà rốt	Tráng miệng:	
Sáu	TH	Cơm	Cá diêu hồng chiên sốt thơm	Canh bí đỏ đậu phộng thịt bò	Cải ngọt cà rốt xào thịt	Lê	Chè hạt sen long nhãn
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt bò hầm nấm, khoai tây . Trứng chiên	Canh rau cải nấu ngao	Bắp cải xào	Tráng miệng:	
TUẦN 4 (21/10 ĐẾN 25/10)							
Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Sườn kho trứng cút	Canh bí xanh cà rốt nấu tôm	Cải ngọt cà rốt xào thịt	Lê	Bánh dày đỗ
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho tiêu . Chả cá thu cuộn lá lót	Canh khoai tây ninh xương	Bí xanh xào	Tráng miệng:	
Ba	TH	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh cải thảo nấu thịt heo	Su su thơm xào tôm	dưa hấu	Mỳ tôm rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn kho củ cải . Xúc xích chiên	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào cà rốt	Tráng miệng:	
Tur	TH	Cơm trắng gạo thơm	Cá sốt . Ruốc tôm	Canh củ quả ninh xương	Su su xào giá	Tráng miệng:	Bánh tráng An Belgi Trứng sữa mềm
	TrH	1 Súp gà bắp mỳ 2 Sa lát hoa quả	1 Mỳ ý sốt bò bằm 2 Cơm cuộn 3 Chả quế 4 Sườn hầm củ quả 5 Gà lắc phô mai 6 Thịt nướng	1 Phồng tôm chiên 2 Khoai tây lắc phô mai 3 Bánh cuốn 4 Há cảo chiên	1 Cam bô 2 củ đậu	1 Nước cam 2 nước đậu thạch đen	

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Năm	TH	1 Súp gà bắp mỹ 2 Sa lát hoa quả	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Cơm cuộn 3 Chả quế 4 Sườn hầm củ quả 5 Gà lặc phô mai 6 Thịt nướng	1 Phồng tôm chiên 2 Khoai tây lắc phô mai 3 Bánh cuốn 4 Há cảo chiên	1 Cam bô 2 củ đậu	1 Nước cam 2 nước đậu thạch đen	Cháo thịt băm
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho trứng . Lạc rim	Canh thịt băm nấu chua	Bí đỏ xào	Tráng miệng:	
Sáu	TH	Cơm	Cá diêu hồng chiên sốt thơm	Canh bí đỏ đậu phộng thịt bò	Cải ngọt cà rốt xào thịt	Thanh long	Bánh mỳ pate .nước chanh tươi
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt bò hầm nấm, khoai tây . Trứng gà chiên	Canh xương bí đỏ	Cải thảo xào	Tráng miệng:	

TUẦN 5 (28/10 ĐẾN 31/10)

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Thịt lon chung mắm tép	Canh dưa muối dưa nấu thịt	Khoai tây cà rốt xào thịt bò	Thanh long	Bánh quẩy rán . Nước đỗ đen
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho đậu . Ruốc tôm thịt	Canh thịt băm nấu chua	Bí xanh xào cà rốt	Tráng miệng:	
Ba	TH	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Canh bí đao nấu thịt	Cải ngọt nấm hương xào tôm	Sữa chua	Bún mọc
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn kho trứng . Đậu sốt	Canh bí xanh ninh xương	Giá đỗ xào	Tráng miệng:	
Tur	TH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt băm sốt cà chua . Chả cá chiên	Canh cải nấu cua	Bí đỏ xào	Tráng miệng:	Bánh gạo. thạch cốc long hải
	TrH	1 Cháo ngao 2 Nộm dưa leo	1 Cơm rang 2 Mỳ xào thịt 3 Bánh mỳ nướn 4 Chả tôm 5 Xúc xích 6 Bò sốt vang	1 Khoai tây lắc phô mai 2 Gà hầm củ quả 3 Thịt nướng	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu 3 Sùi cảo	1 Nước cocacola 2 Trà tắc	
Năm	TH	1 Cháo ngao 2 Nộm dưa leo	1 Cơm rang 2 Mỳ xào thịt 3 Bánh mỳ nướn 4 Chả tôm 5 Xúc xích 6 Bò sốt vang	1 Khoai tây lắc phô mai 2 Gà hầm củ quả 3 Thịt nướng	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu 3 Sùi cảo	1 Nước cocacola 2 Trà tắc	Bánh trứng thái
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt gà chiên nước mắm . Trứng sốt	Canh bí đỏ tôm	Bắp cải xào	Tráng miệng:	