

**SỞ GD&ĐT QUẢNG NINH**  
**TRƯỜNG TH, THCS&THPT VĂN LANG**  
**THỰC ĐƠN THÁNG 01/2025**  
**TUẦN 1 (01/01 ĐẾN 03/1)**

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Năm	TH	1 Súp tôm 2 Củ quả luộc	1 Nui sốt bò băm 2 Bánh Pizza 3 Thịt răm bông 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Bánh cuốn giò 6 Thịt tâm mè	1 Khoai tây lác pho mai 2 Bánh mỳ nướng bơ	1 Dưa hấu 2 Củ đậu	1 Nước cam 2 Trà đào	Bánh hura ,trà tắc
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn chua ngọt, đậu sốt	Canh bầu ngao	Cải ngọt xào	Tráng miệng: Thạch	
Sáu	TH	Cơm	Sườn kho cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt	Đổ dưa cà chua xào thịt gà	Lê	Mỳ tôm rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Bò hầm nấm khoai tây, giò rim	Canh thịt băm nấu chua	Bí xanh xào	Tráng miệng: Dưa hấu	
<b>TUẦN 2 (06/01 ĐẾN 10/01)</b>							
Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Đậu hũ thịt bò kho cà chua	Canh bầu nấu ngao	Cải thảo cà rốt xào thịt gà	Dưa hấu	Bún xào rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Mắm tép chung thịt, ruốc gà	Canh cải nấu cua	Cải thảo xào	Tráng miệng: Dưa hấu	
Ba	TH	Cơm	Thịt heo chiên giòn xốt mè rang	Canh bắp cải đậu cô ve nấu thịt bò	Bí đỏ giá xào thịt gà	Thanh long	Quẩy rán , Nước chanh tươi
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Cá chiên giòn, Thịt băm sốt củ quả	Canh bầu ngao	Su hào xào	Tráng miệng: Thạch	
Tư	TH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn kho trứng , Chả cá chiên giòn	Canh rau cúc thịt nạc	Giá xào cà rốt	Tráng miệng: Quýt	Bánh mỳ cốm
	TrH	1 Cháo trai 2 Nộm củ đậu dưa leo	1 Cơm rang dương châu 2 Mỳ ý sốt bò băm 3 Quẩy ngọt 4 Chả tôm 5 Xúc xích	1 Khoai tây lác pho mai 2 Canh sườn nấu nấm 3 Thịt chiên củ, quả	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu	1 Nước cocacola 2 Trà tắc	
Năm	TH	1 Cháo trai 2 Nộm củ đậu dưa leo	1 Cơm rang dương châu 2 Mỳ ý sốt bò băm 3 Quẩy ngọt 4 Chả tôm 5 Xúc xích	1 Khoai tây lác pho mai 2 Canh sườn nấu nấm 3 Thịt chiên củ, quả	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu	1 Nước cocacola 2 Trà tắc	Bán rán vùng , Nước đỗ đen
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt kho củ cải, Trứng gà sốt nguyên quả	Canh thịt băm nấu chua	Bí xanh xào cà rốt	Tráng miệng: Cam	
Sáu	TH	Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh su hào cà rốt nấu tôm	Khoai tây cà rốt xào thịt bò	Lê	Mỳ tôm nấu thịt
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Gà xào xả , Chả lụa rim	Canh khoai tây xương	Cải ngọt xào nấm	Tráng miệng: Ồi	

**TUẦN 3 (13/01 ĐẾN /17/01)**

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Thịt heo kho cà chua	Canh bí xanh nấm hương nấu thịt gà	Bắp cải xào cà chua	Sữa chua	Cháo trai
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt quay xá xíu , Trứng hấp nấm hương	Canh thịt bằm nấu chua	Bắp cải xào	Tráng miệng: Thạch	
Ba	TH	Cơm	Tôm rim thịt	Canh chua rau muống giá nấu thịt	Khoai tây cà chua xào thịt	Dưa hấu	Bánh mỳ pa tê , Nước đậu đỏ
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn xào chua ngọt , chả cá chiên	Canh bí xanh ninh xương	Cải thảo xào	Tráng miệng: Mía	
Tu	TH	Cơm trắng gạo thơm	Bò hầm rau củ ,Chả lụa rim	Canh cải nấu ngao	Giá xào cà rốt	Tráng miệng: Cam	Bánh Tráng An Belgi Trứng sữa mềm
	TrH	1 Súp gà bắp mỳ 2 Sa lát hoa quả	1 Mỳ xào 2 Cơm nắm lá kim 3 Chả quế 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Gà lặc phô mai 6 Thịt nướng	2 Khoai tây lặc phô mai 3 Bánh cuốn 4 Há cảo chiên	1 Cam bở 2 Dưa hấu	1 Trà chanh sả 2 Nước đậu thạch đen	
Năm	TH	1 Súp gà bắp mỳ 2 Sa lát hoa quả	1 Mỳ xào 2 Cơm nắm lá kim 3 Chả quế 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Gà lặc phô mai 6 Thịt nướng	2 Khoai tây lặc phô mai 3 Bánh cuốn 4 Há cảo chiên	1 Cam bở 2 Dưa hấu	1 Trà chanh sả 2 Nước đậu thạch đen	Chè đỗ xanh
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho trứng, Ruốc bẻ bẻ	Canh bí đỏ nấu xương	Bí xanh xào cà rốt	Tráng miệng: Dưa hấu	
Sáu	TH	Cơm	Cá điêu hồng chiên xốt thơm	Canh cải cúc ngò ngọt nấu thịt gà	Giá đỗ cà rốt xào thịt	Quýt	Bánh trứng thái, Nước đỗ đen
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Gà chiên giòn,Đậu sốt	Canh rau cúc thịt nạc	Su hào xào cà rỏ	Tráng miệng: Quýt	

**TUẦN 4 (20/01 ĐẾN 24/01)**

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh cải thảo cà chua nấu thịt gà	Bắp cải hành tây xào trứng	Dưa hấu	Bún xào rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Mắm tép, ruốc tôm	Canh cải nấu cua	Su hào xào	Tráng miệng: Táo xanh	
Ba	TH	Cơm	Sườn kho cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt	Đỗ đũa cà chua xào thịt gà	Lê	Bánh mỳ pate ,Nước chanh tươi
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn kho củ cải , chả cá thu mực	Canh xương củ quả	Bắp cải xào cà rốt	Tráng miệng: Thạch	

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Thứ	TH	Cơm trắng gạo thơm	Gà rang gừng , giò lụa sốt	Canh chua thịt băm	Bí xanh xào	Tráng miệng: Dưa hấu	Bánh gạo + Thạch cốt Long Hải
	TrH	1 Cháo trai 2 Nộm dưa leo	1 Cơm rang dương châu 2 Nui xào thịt 3 Bánh mỳ 4 Chả tôm 5 Xúc xích 6 Bò sốt vang	1 Khoai tây lắc pho mai 2 Canh sườn nấu nấm 3 Thịt tâm mè	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu	1 Nước cocacola 2 Trà tắc sả	
Năm	TH	1 Cháo trai 2 Nộm dưa leo	1 Cơm rang dương châu 2 Nui xào thịt 3 Bánh mỳ 4 Chả tôm 5 Xúc xích 6 Bò sốt vang	1 Khoai tây lắc pho mai 2 Canh sườn nấu nấm 3 Thịt tâm mè	1 Thạch rau câu 2 Dưa hấu	1 Nước cocacola 2 Trà tắc sả	Bánh hura , Nước đậu đỏ
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt heo kho trứng, đậu sốt	Canh rau cúc thịt nạc	Cải ngọt xào	Tráng miệng: Quýt	
Sáu	TH	Cơm	Thịt gà chiên giòn sốt mè	Canh bầu nấu ngao	Su su thơm xào tôm	Cam bô	Mỳ tôm nấu mộc
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Bò xào hành tây, cà rốt , trứng gà sốt nguyên quả	Canh xương bí đỏ	Cải thảo xào	Tráng miệng: Cam	

**TUẦN 5 (27/01 ĐẾN 31/01)**

Thứ	Cấp	Món chính	Món mặn chính	Món canh	Món xào/luộc	Tráng miệng	Bữa phụ
Hai	TH	Cơm	Thịt kho su hào	Canh bí xanh nấm hương nấu thịt gà	Su su cà rốt xào tỏi (mới)	Sữa chua	Bánh đa nấu thịt
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Cá chiên giòn, trứng hấp	Canh rau cúc thịt nạc	Su hào xào	Tráng miệng: Thạch	
Ba	TH	Cơm	Sườn kho cà rốt củ cải	Canh bắp cải nấu tôm	Khoai tây cà chua xào thịt	Lê	Bánh quẩy rán , Nước chanh leo
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt quay xá xíu, ruốc bẻ bẻ	Canh rau cải nấu ngao	Cải thảo xào	Tráng miệng: Cam	
Thứ	TH	Cơm trắng gạo thơm	Thịt kho trứng, xúc xích chiên	Canh cua mỏng toi	Su su xào	Tráng miệng: Quýt	Bánh mỳ cốm
	TrH	1 Súp tôm 2 Củ quả luộc	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Bánh Pizza 3 Thịt răm bông 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Bánh cuốn chả quế	1 Khoai tây lắc pho mai 2 Bánh mỳ nướng bơ 3 Thịt chiên củ, quả	1 Dưa hấu 2 Củ đậu	1 Nước cam 2 Trà đào	
Năm	TH	1 Súp tôm 2 Củ quả luộc	1 Mỳ ý sốt bò băm 2 Bánh Pizza 3 Thịt răm bông 4 Canh rong biển đậu hũ non 5 Bánh cuốn chả quế	1 Khoai tây lắc pho mai 2 Bánh mỳ nướng bơ 3 Thịt chiên củ, quả	1 Dưa hấu 2 Củ đậu	1 Nước cam 2 Trà đào	Bánh rán vàng, Nước chanh tươi
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Sườn xào chua ngọt, đậu sốt	Canh bí xanh xương	Cải ngọt xào	Tráng miệng: Mía	
Sáu	TH	Cơm	Tôm thịt kho củ cải	Canh cải cúc ngô ngọt nấu thịt gà	Su hào bắp non xào tôm	Dưa hấu	Mỳ tôm xào rau giò
	TrH	Cơm trắng gạo thơm	Gà xào xả, giò rím	Canh thịt băm nấu chua	Bí xanh xào	Tráng miệng: Dưa hấu	