

THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 3/2023 (Từ 20/3/2023 đến 24/3/2023)

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA P.SÁNG	BỮA TRƯA (TH, THCS)	BỮA TRƯA (THPT + NHÂN VIÊN)	BỮA P.CHIỀU
2	Bánh bao nhân thịt thập cẩm + sữa đậu nành	Sữa tươi 110ml	Gà lọc thịt tẩm bột chiên xù	Gà rang gừng sả	Sữa chua uống probi + bánh bông lan hura
			Chả thái rồi rim mắm hành	Chả thái rồi rim mắm hành	
			Rau khoai lang luộc	Rau khoai lang luộc	
			Canh nước rau khoai lang luộc	Canh nước rau khoai lang luộc	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
3	Phở + thịt bò băm	Sữa tươi 110ml	Thịt heo nướng sả	Thịt heo nướng sả	Sữa chua nha đam + hoa quả
			Trứng cút chiên bơ	Trứng cút chiên bơ	
			Cải thảo xào tỏi	Cải thảo xào tỏi	
			Canh cá nấu khóm	Canh cá nấu khóm	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
4	Mì xào tôm, thịt	Sữa tươi 110ml	Thịt bò hầm bí đỏ	Thịt bò hầm bí đỏ	Bánh sukem
			Đậu phụ bỏ lò chiên không dầu	Đậu phụ bỏ lò chiên không dầu	
			Cà tím xào mắm tỏi	Cà tím xào mắm tỏi	
			Canh trứng cà chua thả hành hoa	Canh trứng cà chua thả hành hoa	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
5	Bún riêu cua	Sữa tươi 110ml	Tôm tẩm bột chiên giòn	Tôm tẩm bột chiên giòn	Sữa millo 180ml
			Trứng luộc dầm Maggi	Trứng luộc dầm Maggi	
			Rau cải ngọt trộn mắm tỏi	Rau cải ngọt trộn mắm tỏi	
			Canh nước rau cải thả gừng	Canh nước rau cải thả gừng	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
6	Xôi trắng + trứng cuộn, xúc xích chiên	Sữa tươi 110ml	Thịt heo hầm nhừ	Thịt heo hầm nhừ	Bánh piza bò băm phô mai
			Đậu lứt ván	Đậu lứt ván	
			Nộm dưa leo giá đỗ	Nộm dưa leo giá đỗ	
			Canh nước hầm xương thả hành	Canh nước rau muống dầm chanh	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	