

**THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 9/2023 (Từ 18/9/2023 đến 22/9/2023)**

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA PHỤ SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TRƯA	BỮA PHỤ CHIỀU
			(HS TH, THCS)	(HS THPT, NHÂN VIÊN)	
2	Bánh ướt + giò bò gói lá chàm mắm nhạt	Sữa tươi 110ml	Thịt vai giòn thái quân cờ tẩm bột chiên xù	Thịt vai giòn thái quân cờ tẩm bột chiên xù	Sữa milo 180ml
			Trứng luộc dầm mắm	Trứng luộc dầm mắm	
			Rau Cải ngọt luộc	Rau Cải ngọt luộc	
			Canh nước rau cải thả gừng	Canh nước rau cải thả gừng	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
3	Phở mọc + thịt chần	Sữa tươi 110ml	Mực chiên sơ rim me	Mực chiên sơ rim me	Bánh sukem dài
			Đậu húp chầm xì dầu	Đậu húp chầm xì dầu	
			Cải thảo xào tỏi	Cải thảo xào tỏi	
			Canh cua thả rau khoai lang	Canh cua thả rau khoai lang	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
4	Hampogo sốt thịt spaghetti	Sữa tươi 110ml	Sườn kho thơm ( dứa )	Sườn kho thơm ( dứa )	Sữa chua uống TH + bánh karo sợi gà
			Chả thái rỏi rim mắm hành	Chả thái rỏi rim mắm hành	
			Khoai tây xào	Khoai tây xào	
			Canh mọc nấu cà chua thả hành	Canh mọc nấu cà chua thả hành	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
5	Cơm rang dương châu	Sữa tươi 110ml	Cá lạng tẩm bột chiên xù	Cá lạng tẩm bột chiên xù	Bánh bao nhân thịt nóng
			Trứng chưng cà chua	Trứng chưng cà chua	
			Củ quả luộc	Củ quả luộc	
			Canh nước củ quả luộc	Canh nước củ quả luộc	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
6	Bún trộn thập cẩm	Sữa tươi 110ml	Thịt heo kho hộp	Thịt heo kho hộp	Nước chanh leo + Bánh rán mặn
			Đậu rán giòn	Đậu rán giòn	
			Bí ngô non xào tỏi	Bí ngô non xào tỏi	
			Canh nước hầm xương thả hành hoa	Canh nước hầm xương thả hành hoa	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	