

THỰC ĐƠN TUẦN 4 THÁNG 9/2023 (Từ 25/9/2023 đến 29/9/2023)

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA PHỤ SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TRƯA	BỮA PHỤ CHIỀU
			(HS TH, THCS)	(HS THPT, NHÂN VIÊN)	
2	Bánh mì kẹp pate + trứng, dưa chuột	Sữa tươi 110ml	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Sữa chua uống yakun + bánh CEST BON
			Đậu lứt ván	đậu lứt ván	
			Rau muống xào tỏi	Rau muống xào tỏi	
			Canh nước rau muống luộc đậm sấu	Canh nước rau muống luộc đậm sấu	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
3	Bún chả chấm	Sữa tươi 110ml	Thịt viên sốt cà chua	Thịt viên sốt cà chua	Xúc xích nhà làm chiên + sữa gạo hàn quốc
			Trứng cút chiên sốt mắm	Trứng cút chiên sốt mắm	
			Củ cải, cà rốt xào hành phi	Củ cải, cà rốt xào hành phi	
			Canh nước hầm xương bí đỏ	Canh nước hầm xương bí đỏ	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
4	Nui + sốt spaghetti bò băm	Sữa tươi 110ml	Tôm hấp gừng sả	Cá biển sốt cay	Bánh mì tươi nhân cốm bảo ngọc
			Chả lá lốt chiên	Chả lá lốt chiên	
			Bắp cải xào cà chua	Bắp cải xào cà chua	
			Canh thịt băm, trứng, cà chua thả mắm giá	Canh thịt băm trứng, cà chua thả mắm giá	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
5	Xôi trắng + thịt kho tàu	Sữa tươi 110ml	Thịt gà chiên mắm	Thịt gà rang sả ớt	Chuối tiêu + bánh gạo AN chà bông
			Giò thái sợi rim mắm	Giò thái sợi rim mắm	
			Nộm dưa chuột	Nộm dưa chuột	
			Canh ngao nấu dứa	Canh ngao nấu dứa	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
6	Mì xào bò, rau củ	Sữa tươi 110ml	Thịt heo kho dừa non	Thịt heo kho dừa non	Hoa quả thập cẩm đậm sữa chua
			Trứng tráng hành	Trứng tráng hành	
			Cải ngồng luộc	Cải ngồng luộc	
			Canh nước cải luộc thả gừng	Canh nước cải luộc thả gừng	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	