

**THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 10/2023 (Từ 16/10/2023 đến 20/10/2023)**

THỨ	BỮA SÁNG	BỮA PHỤ SÁNG	BỮA TRƯA	BỮA TRƯA	BỮA PHỤ CHIỀU
			(HS TH, THCS)	(HS THPT, NHÂN VIÊN)	
2	Bánh mì kẹp xúc xích gà, dưa chuột	Sữa tươi 110ml	Thịt viên chiên	Thịt viên chiên	Sữa milo 180ml
			Trứng luộc dầm mắm	Trứng luộc dầm mắm	
			Khoai tây xào	Khoai tây xào	
			Canh nước hầm xương thả rau cải	Canh nước hầm xương thả rau cải	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
3	Bún hải sản	Sữa tươi 110ml	Thịt bò hầm dưa cải chua	Thịt bò hầm dưa cải chua	Nước ép dưa hấu + Bánh bông lan cuộn vị trà xanh
			Nem cuốn thịt	Nem cuốn thịt	
			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	
4	Cơm rang dưa bò	Sữa tươi 110ml	Thịt rang cháy cạnh	Thịt rang cháy cạnh	Bánh bao nhân thịt nóng
			Đậu sốt cà chua	Đậu sốt cà chua	
			Dưa chuột chẻ	Dưa chuột chẻ	
			Canh tôm băm nấu bí đỏ	Canh tôm băm nấu bí đỏ	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	
5	Phở xào thập cẩm	Sữa tươi 110ml	Cá Lãng nướng mọi	Cá lãng nướng mọi	Sữa chua uống TH + bánh karo
			lạc rim mặn ngọt	Lạc rim mặn ngọt	
			Bắp cải luộc	Bắp cải luộc	
			Canh nước bắp cải luộc thả gừng	Canh nước bắp cải luộc thả gừng	
			Tráng miệng: Hoa quả	Tráng miệng: Hoa quả	
6	Bún chả nướng Hà Nội	Sữa tươi 110ml	Sườn nướng BBQ	Sườn nướng BBQ	Nước chanh leo + Bánh gà rán
			Trứng tráng hành	Trứng tráng hành	
			Mắm giá xào hành hoa	Mắm giá xào hành hoa	
			Canh ngao nấu chua	Canh ngao nấu chua	
			Tráng miệng: hoa quả	Tráng miệng: hoa quả	