

**THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 11/2023 (Từ 13/11/2023 đến 17/11/2023)**

| 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 viên rau củ chiên          | Thịt viên rau củ chiên          | Sữa chua uống yakun + hoa quả |
|     |                                    |                | Trứng cút sốt xì dầu            | Trứng cút sốt xì dầu            |                               |
|     |                                    |                | Cải thảo xào tỏi                | Cải thảo xào tỏi                |                               |
|     |                                    |                | Canh nước hầm xương thả rau cải | Canh nước hầm xương thả rau cải |                               |
|     |                                    |                | Tráng miệng: hoa quả            | Tráng miệng: hoa quả            |                               |
| 3   | Phở gà ta                          | Sữa tươi 110ml | Tôm chiên sốt me                | Tôm rang gừng                   | Nước cam vắt + xúc xích ponie |
|     |                                    |                | Chả lá lốt nướng                | Chả lá lốt nướng                |                               |
|     |                                    |                | Bầu, mướp hương luộc            | Bầu, mướp hương luộc            |                               |
|     |                                    |                | Canh nước luộc thả gừng         | Canh nước luộc thả gừng         |                               |
|     |                                    |                | Tráng miệng: Hoa quả            | Tráng miệng: Hoa quả            |                               |
| 4   | Bún thang                          | Sữa tươi 110ml | Thịt rang cháy cạnh             | Thịt rang cháy cạnh             | Sữa TH yogurt 180ml           |
|     |                                    |                | Đậu hũ rim mắm hành             | Đậu hũ rim mắm hành             |                               |
|     |                                    |                | Susu, cà rốt xào tỏi            | Susu, cà rốt xào tỏi            |                               |
|     |                                    |                | Canh cua rau đay, mồng tơi      | Canh cua rau đay, mồng tơi      |                               |
|     |                                    |                | Tráng miệng: hoa quả            | Tráng miệng: hoa quả            |                               |
| 5   | Nui xào tôm, thịt                  | Sữa tươi 110ml | Thịt bò hầm nấm đông cô         | Thịt bò hầm nấm đông cô         | Bánh bông lan phủ chà bông    |
|     |                                    |                | Lạc rang muối tiêu              | Lạc rang muối tiêu              |                               |
|     |                                    |                | Mắm giá xào mướp hương          | Mắm giá xào mướp hương          |                               |
|     |                                    |                | Rau muống trộn chua ngọt        | Rau muống trộn chua ngọt        |                               |
|     |                                    |                | Tráng miệng: Hoa quả            | Tráng miệng: Hoa quả            |                               |
| 6   | Bún chả chấm                       | Sữa tươi 110ml | Sườn xào chua ngọt              | Sườn xào chua ngọt              | Sữa chua ăn nha đam + hoa quả |
|     |                                    |                | Trứng tráng hành                | Trứng tráng hành                |                               |
|     |                                    |                | Mắm giá xào mướp hương          | Mắm giá xào mướp hương          |                               |
|     |                                    |                | Canh xương bò hầm thả hành hoa  | Canh xương bò hầm thả hành hoa  |                               |
|     |                                    |                | Tráng miệng: hoa quả            | Tráng miệng: hoa quả            |                               |