

THỰC ĐƠN THÁNG 10

TUẦN I (Từ ngày 30/09 đến ngày 04/10)

THỨ	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
BỮA SÁNG	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Trứng cút kho thịt - Canh: Củ quả nấu xương - Tráng miệng: Xoài cát	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Mực rim dưa - Canh: Mùng toi nấu ngao - Củ quả luộc - Tráng miệng: Thanh long đỏ	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bò sốt phô mai - Canh: Củ canh rau cải nấu xương - Tráng miệng: Bưởi ngọt	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Cá sốt củ quả - Canh: Cá chua đậu rau rút - Củ quả xào - Tráng miệng: Dưa hấu	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: + Đậu chiên + Đậu thịt rim nước dứa - Canh: Rau đay mướp nấu ngao - Tráng miệng: Nho
BỮA CHIỀU NT	- Cháo cá song	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt sốt đậu - Canh: Củ canh nấu xương	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm thịt rim - Canh: Bí xanh nấu tôm	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt sốt trứng - Canh: Khoai sọ rau muống nấu xương	- Cơm: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Sông thịt sốt - Canh: Mùng toi nấu tôm
BỮA PHỤ NT	Nho đỏ	Xoài	Nước cam	Thanh long trắng	Chuối
BỮA PHỤ MG	- Cháo cá song	Chè đỗ đen nấu hạt sen	Bún tôm	- Xôi thịt	Súp hải sản

NGƯỜI XÂY DỰNG

Vũ Thị Thúy

**NGƯỜI DUYỆT
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Đỗ Thị Thùy Linh

HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Minh

THỰC ĐƠN THÁNG 10**TUẦN II (Từ ngày 07/10 đến ngày 11/10)**

THỨ	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
BỮA SÁNG	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm sốt chanh leo - Canh: Rau đay mướp nấu tôm - Tráng miệng: Nho đỏ	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: + Thịt rim nước dừa + Trứng rán - Canh: Nấm mộc hầm xương - Tráng miệng: Lê mật	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bê bê xào ngũ sắc - Canh: Mùng toi bầu nấu bê - Củ quả luộc - Tráng miệng: Xoài cát	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt ngan rim dưa - Canh: Bí xanh bí đỏ nấu xương - Tráng miệng: Thanh long đỏ	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Mực xào su su - Canh: Củ canh nấu xương - Tráng miệng: Dưa hấu
BỮA CHIỀU NT	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt sườn rim mắm - Canh: Bí xanh nấu xương	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Mực xào cần tỏi - Canh: Mùng toi nấu ngao	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt sốt rau củ - Canh: Rau ngót nấu thịt	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm sốt đậu - Canh: Rau đay mướp nấu tôm	- Cháo tim cà rốt
BỮA PHỤ NT	Xoài	Thanh long trắng	Nước cam	Chuối	Nho sữa
BỮA PHỤ MG	Chè cốm sen dừa	Súp hải sản	Xôi đỗ xanh Sữa đậu nành	- Miến tôm	- Cháo tim cà rốt

NGƯỜI XÂY DỰNG**NGƯỜI DUYỆT
PHÓ HIỆU TRƯỞNG****HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Minh Thu****Đỗ Thị Thùy Linh****Trần Thị Minh**

THỰC ĐƠN THÁNG 10
TUẦN III (Từ ngày 14/10 đến ngày 18/10)

THỨ	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
BỮA SÁNG	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Trứng gà kho thịt - Canh: Củ quả hầm xương - Tráng miệng: Thanh long đỏ	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm sốt phô mai - Canh: Mùng tơi, bầu nấu tôm - Tráng miệng: Lê mật	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bò sốt chanh leo - Canh: Rau cải xoong nấu xương - Tráng miệng: Nho sữa	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: + Cá chiên + Thịt sốt cà chua - Canh: Cá nấu riêu chua - Tráng miệng: Dưa hấu	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Gà hầm hạt sen - Canh: Khoai sọ, rau ngót nấu xương - Củ quả xào - Tráng miệng: Xoài
BỮA CHIỀU NT	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bê thịt sốt - Canh: Rau cải cúc nấu bê bê	Cháo gà	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm thịt om nước dứa - Canh: Củ canh nấu tôm	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt rim - Canh: bí đỏ nấu sườn	- Bánh bông lan - Sữa vinamilk
BỮA PHỤ NT	Nho đỏ	Nước cam	Thanh long	Xoài	Chuối
BỮA PHỤ MG	- Bún bê cải cúc	Cháo gà	Chè bí đỏ hạt sen	Miến sườn rau củ	- Bánh bông lan - Sữa vinamilk

NGƯỜI XÂY DỰNG

**NGƯỜI DUYỆT
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Hải Yến

Đỗ Thị Thùy Linh

Trần Thị Minh

THỰC ĐƠN THÁNG 10
TUẦN IV (Từ ngày 21/10 đến ngày 25/10)

THỨ	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
BỮA SÁNG	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Mực xào cần tỏi - Canh: Mùng toi bầu nấu ngao - Tráng miệng: Táo mật	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Gà sốt phô mai - Canh: Canh nấm mộc hầm xương - Củ quả luộc - Tráng miệng: Dưa hấu	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: + Tôm thịt rim nước dừa - Canh: Củ canh mướp nấu tôm - Rau củ luộc - Tráng miệng: Nho	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Trứng cút thịt rim nước dừa - Canh: Cải xoong nấu thịt - Tráng miệng: Thanh long đỏ	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Sông xào ngũ sắc - Canh: Củ quả nấu xương - Rau củ xào - Tráng miệng: Xoài cát
BỮA CHIỀU NT	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt rim nước dừa - Canh: Củ canh nấu xương	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Sông sốt rau củ - Canh: Rau đay mướp nấu sông	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bò sốt chanh leo - Canh: Bí đỏ nấu thịt	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bề bề sốt rau củ - Canh: Bí xanh nấu bề	Bánh Custas Sữa su su
BỮA PHỤ NT	Thanh long	Nho sữa	Xoài cát	Nước cam	Chuối
BỮA PHỤ MG	Xôi thịt kho nhừ	Súp hải sản	Chè hạt sen long nhãn	Bún bề bề rau củ	Bánh Custas Sữa su su

NGƯỜI XÂY DỰNG

Nguyễn Thị Hoài

**NGƯỜI DUYỆT
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

Đỗ Thị Thùy Linh

HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Minh

THỰC ĐƠN THÁNG 10**TUẦN V (Từ ngày 28/10 đến ngày 01/11)**

THỨ	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
BỮA SÁNG	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: + Thịt rim nước dừa + Trứng rán - Canh: Nấm mộc hầm xương - Tráng miệng: Lê mật	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bê bê xào ngũ sắc - Canh: Mùng tơi nấu bê bê - Củ quả luộc - Tráng miệng: Thanh long đỏ	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Bò sốt phô mai - Canh: Củ canh rau cải nấu xương - Tráng miệng: Bưởi ngọt	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Cá sốt củ quả - Canh: Cá chua đậu - Củ quả xào - Tráng miệng: Dưa hấu	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Ngan hầm hạt sen - Canh: Rau đay mướp nấu ngao - Tráng miệng: Nho
BỮA CHIỀU NT	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm thịt rim - Canh: Bí xanh nấu tôm	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Thịt sốt đậu - Canh: Củ canh nấu xương	- Com: gạo tẻ - Thức ăn mặn: Tôm thịt rim - Canh: Bí xanh nấu tôm	Cháo sườn	- Bánh bông lan - Sữa vinamilk
BỮA PHỤ NT	Nho đỏ	Xoài	Nước cam	Thanh long đỏ	Chuối
BỮA PHỤ MG	- Bún tôm rau củ	Chè đỗ đen nấu hạt sen	Súp hải sản	Cháo sườn	- Bánh bông lan - Sữa vinamilk

NGƯỜI XÂY DỰNG**NGƯỜI DUYỆT
PHÓ HIỆU TRƯỞNG****HIỆU TRƯỞNG****Nguyễn Thị Thanh Nga****Đỗ Thị Thùy Linh****Trần Thị Minh**