

TRƯỜNG TIỂU HỌC GIA THUY

THỰC ĐƠN THÁNG 10 NĂM 2017

| Tuần | Thứ | Món ăn thứ 1 | Món ăn thứ 2 | Món ăn thứ 3 | Món ăn phụ |
|-------------|------------|--|------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 5 | Thứ hai | Thịt kho trứng cút | Rau muống xào tỏi | Canh me chua | Ngũ cốc dinh dưỡng |
| | Thứ ba | Thịt lợn sốt đậu cà chua | Bắp cải xào | Rau ngót nấu thịt | Sữa hộp Vinamilk |
| | Thứ 4 | Giò chả rim tiêu | Cải ngọt xào tỏi | Bí ngô nấu xương, đậu xanh | Bánh Cake vani |
| | Thứ 5 | Cá phi lê tẩm bột rán giòn+ Lạc rang muối | Su su xào cà rốt | Cải xanh nấu cá | Sữa chua Vinamilk |
| | Thứ 6 | Bún tươi (Cơm trắng- HS không ăn được bún) | Thịt Sốt chua ngọt | Canh xương nấu chua | Bánh bao nhân thịt |
| 6 | Thứ 2 | Thịt xay sốt cà chua | Bắp cải xào | Rau ngót nấu thịt | Ngũ cốc dinh dưỡng |
| | Thứ 3 | Thịt gà chua ngọt | Khoai tây xào tỏi | Canh bí nấu xương | Sữa hộp vinamilk |
| | Thứ 4 | Chả cá rán rim tiêu+ Lạc rang muối | Su su cà rốt luộc | Bắp cải nấu thịt | Bánh Cake nhân chuối |
| | Thứ 5 | Thịt lợn kho tàu | Cải ngọt xào tỏi | Canh đậu hũ nấu cà chua, thịt | Sữa chua Vinamilk |
| | Thứ 6 | Thịt lợn viên nấm hương rán | Rau muống xào tỏi | Canh me chua | Bánh trứng cuộn |
| 7 | Thứ 2 | Thịt lợn đúc trứng | Bắp cải xào | Rau ngót nấu thịt | Bánh bao nhân khoai môn |
| | Thứ 3 | Cá phi lê tẩm bột rán giòn+ lạc rang | Su su cà rốt luộc | Rau cải nấu cá | Sữa tươi Vinamilk |
| | Thứ 4 | Thịt lợn viên nấm rán vàng | Cải ngọt xào tỏi | Canh đậu hũ non nấu cà chua, thịt. | Bánh mì nhân pate |
| | Thứ 5 | Thịt gà om nấm | Khoai tây xào tỏi | Canh bí nấu xương | Sữa chua vinamilk |
| | Thứ 6 | Bún tươi (Cơm trắng- HS không ăn được bún) | Thịt xay sốt chua ngọt | Canh xương nấu chua | Bánh bông lan |
| 8 | Thứ 2 | Thịt lợn kho trứng cút | Cải ngọt xào tỏi | Canh mùng tơi nấu thịt | Sữa ngũ cốc yến mạch |
| | Thứ 3 | Thịt lợn sốt đậu trắng cà chua | Bắp cải xào | Canh bí đỏ nấu đỗ xanh, thịt | Sữa tươi Vinamilk |
| | Thứ 4 | Tôm rim thịt + Lạc rang | Rau muống xào | Canh me chua | Caramen |
| | Thứ 5 | Thịt gà om nấm | Khoai tây xào tỏi | Canh bí nấu xương | Sữa chua vinamilk |
| | Thứ 6 | Thịt xay sốt chua ngọt | Su su xào cà rốt | Rau ngót nấu thịt | Bánh ngọt nhân kem |

***** Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa**

