



THỨC ĐƠN THÁNG 09

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐỘ THỊ VIỆT HƯNG

(Từ ngày 07/09 đến ngày 30/09)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN 2	MÓN 3	MÓN 3	MÓN CANH	BỮA PHỤ
Hai	07/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt sốt cà chua	Đậu rán tẩm hành	Khoai tây xào	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	08/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt kho	Trứng rang hành	Rau mung xào tỏi	Canh me chua	Bánh bông lan nhỏ
Tư	09/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà sốt chua ngọt	Bắp cải cà rốt xào thịt	Lát xé : Dưa hấu	Canh thịt nấu dưa cà chua	Sữa chua
Năm	10/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu gạo	Bánh Su kem
Sáu	11/09/2020	Cơm tấm thơm	Chả cá rim mắm	Lạc rang	Bi đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	14/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt bò lợn hăm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua
Ba	15/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt kho	Trứng chim cút kho	Rau mung xào	Canh me chua	Bánh Ga tô
Tư	16/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà rang gừng	Su su cà rốt xào thịt	Lát xé : chuối tiêu	Canh mồng tơi nấu bột tằm	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	17/09/2020	Cơm tấm thơm	Cà rô phi chiên giòn	Muối vàng	Bắp cải xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh bông lan nhỏ
Sáu	18/09/2020	Cơm tấm thơm	Trứng rang	Thịt rim mắm	Su su cà rốt xào	Canh óc đậu nấu thịt cà chua	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	21/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt rim mắm	Đậu rán sốt cà chua	Bi đỏ xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa chua
Ba	22/09/2020	Cơm tấm thơm	Trứng gà kho	Thịt kho tàu	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu gạo	Bánh Su kem
Tư	23/09/2020	Cơm tấm thơm	Chả cá rim tiêu	Bắp cải cà rốt xào thịt	Lát xé : củ đậu	Canh óc đậu nấu thịt cà chua	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	24/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt gà om nộm	Trứng rang hành	Khoai tây xào thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh Cake vàng
Sáu	25/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt rim mắm		Rau mung xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Hai	28/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt bò ,lợn hăm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh bắp cải nấu thịt	Bánh bông lan nhỏ
Ba	29/09/2020	Cơm tấm thơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh bầu nấu gạo	Sữa chua
Tư	30/09/2020	Cơm tấm thơm	Phở gà				Chuối + Bánh Solite

Chú ý rau và canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết
Thực đơn thứ 5 hàng tuần thực hiện theo viện dinh dưỡng quốc gia và công ty AINOMOTO

