



Công ty Cổ phần SSPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN THƯỢNG THANH - THÁNG 10/2022

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào
Tuần 1	Thứ 2(3/10)	Cơm	Cá rim gừng tỏi	Măng xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào
	Thứ 3(4/10)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Su su xào
	Thứ 4(5/10)	Cơm	Gà rang gừng	Trứng tráng hành	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào
	Thứ 5(6/10)	Cơm	Bò xào thập cẩm	Lạc chiên	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào
	Thứ 6(7/10)	Cơm	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào
Tuần 2	Thứ 2(10/10)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng tráng hành	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào
	Thứ 3(11/10)	Cơm	Cá chiên xóc tỏi	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào
	Thứ 4(12/10)	Cơm	Gà rang sả ớt	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào
	Thứ 5(13/10)	Cơm	Thịt xào hành nấm	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Giá đỗ, cà rốt xào
	Thứ 6(14/10)	Cơm	Cá kho sổi	Măng xào thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải thảo xào
Tuần 3	Thứ 2(17/10)	Cơm	Thịt chiên lá mắc mật	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào
	Thứ 3(18/10)	Cơm	Gà chua ngọt	Khoai tây xào thịt	Canh chua thả giá	Bắp cải xào
	Thứ 4(19/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Cải chíp xào
	Thứ 5(20/10)	Cơm	Cá rim gừng	Măng xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào
	Thứ 6(21/10)	Cơm	Thịt kho củ cải	Đậu tằm hành	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào
Tuần 4	Thứ 2(24/10)	Cơm	Gà rang lá chanh	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào
	Thứ 3(25/10)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng tráng hành	Canh dưa nấu cà chua	Bí xanh xào
	Thứ 4(26/10)	Cơm	Cá chiên xóc tỏi	Măng xào thịt	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi
	Thứ 5(27/10)	Cơm	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào
	Thứ 6(28/10)	Cơm	Gà Teriyaki	Lạc chiên	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào
Tuần 5	Thứ 2(31/10)	Cơm	Thịt xào hành nấm	Trứng tráng hành	Canh cải nấu thịt băm	Su su cà rốt xào