

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG THCS THỐNG NHẤT (ĐỊNH LƯỢNG THỰC PHẨM SỐNG
THÁNG 9 NĂM 2025**

Thứ	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
	Từ ngày 8/9 đến ngày 12/9	Từ ngày 15/9 đến ngày 19/9	Từ 22/9 đến 26 tháng 9	Từ 29/9 đến 3 tháng 10
THỨ 2	Đùi gà chiên giòn (130g-140g) Đậu phụ rán sốt cà chua (70g) Rau thập cẩm xào (100g) Canh rau bắp cải cải nấu thịt (30g) Cơm gạo dẻo	Thịt sốt cà chua (70g) Tôm chiên (3 con) Củ quả luộc - muối vừng (100g) Canh rau bắp cải nấu thịt (30g) Cơm gạo dẻo	Thịt bò sốt tiêu đen (50g-30g) Lạc chao dầu (30g) Bắp cải xào (100g) Canh rau mồng tơi nấu mướp (40g) Cơm gạo dẻo	Thịt rang hành (80g) Trứng rán (1q) Su su, cà rốt xào (100g) Canh rau ngọt nấu thịt (20g) Cơm gạo dẻo
Thứ 3	Cá rô phi chiên giòn (70g) Thịt sốt cà chua (40g) Su su xào (100g) Canh rau cải nấu thịt (30g) Cơm gạo dẻo	Thịt gà rang gừng (120g) Cá viên sốt cà chua thìa là (40g) Cải thảo, cà rốt xào (110g) Canh khoai tây nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo	Thịt rang (70g) Tôm rang (2 con) Rau muống xào tỏi (100g) Canh nước rau chua Cơm gạo dẻo	Sườn xào chua ngọt (90g) Lạc rang (30g) Chuối đậu om lá tía tô (100g) Canh rau cải nấu thịt (30g) Cơm gạo dẻo
Thứ 4	Thịt kho tàu (80g) Trứng gà rán (1 quả) Bắp cải xào (100g) Canh bí đỏ nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo	Thịt lợn rang hành (80g) Chả lụa mộc (30g) Rau muống xào tỏi (100g) Canh bí xanh nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo	Thịt rán xá xíu (80g) Đậu phụ tẩm hành (70g) Cải thảo, cà rốt xào (120g) Canh khoai tây nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo	Thịt xiên que tẩm bột chiên (90g) Đậu rán sốt cà chua (70g) Bắp cải xào (100g) Canh khoai tây nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo
Thứ 5	Thịt bò hầm củ quả (40g-50g) Giò rim tiêu (30g) Rau muống xào tỏi (100g) Canh nước rau chua Cơm gạo dẻo	Cá basa file chiên giòn (120g) Thịt băm rim nấm (40g) Bí đỏ xào tỏi (110g) Canh rau cải nấu thịt (30g) Cơm gạo dẻo	Thịt gà chiên muối (120g) Giò lụa rim tiêu (30g) Củ quả luộc (100g) Canh thịt nấu chua thả giá đỗ (30g) Cơm gạo dẻo	Thịt gà sốt nấm hương (120g) Trứng luộc (1q) Giá đỗ, cà rốt xào (100g) Canh bí đỏ nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo
Thứ 6	Thịt kho tàu (70g) Chả cá sốt cà chua thìa là (50g) Khoai tây xào (100g) Canh bí xanh nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo	Cơm rang thập cẩm (Giò lụa, trứng gà, nhân củ quả) Thịt gà má đùi rán ngũ vị (120g) Canh thịt thả giá đỗ (30g) Cơm gạo dẻo	Cá tẩm bột chiên xù (100g) Thịt xào bắp ngọt (20g-30g) Khoai tây xào (100g) Canh rau cải nấu thịt (30g) Cơm gạo dẻo	Cá basa file chiên giòn (120g) Thịt sốt cà chua (40g) Cải thảo, cà rốt xào (120g) Canh bí xanh nấu thịt (40g) Cơm gạo dẻo

Ghi chú: Rau, canh, tráng miệng có thể thay đổi cho phù hợp.

Hà nội, ngày 4 tháng 9 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

