



THỰC ĐƠN TRƯỜNG THCS MỸ ĐÌNH I

TUẦN TỪ NGÀY 29.09.2025 ĐẾN NGÀY 03.10.2025

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Thực đơn	Thịt viên sốt cà chua	Thịt gà rang gừng	Cá rô phi tẩm bột chiên xù	Thịt xá xíu	Phở mọc gà+ Bánh ngọt
	Chả nạc rim	Đậu chiên tẩm hành	Thịt lợn rim mặn ngọt	Trứng kho	
	Rau muống xào	Bắp cải xào	Bí đỏ xào	Rau cải xào	
	Canh chua rau muống	Canh bầu nấu xương	Canh cải nấu thịt	Canh mồng tơi nấu thịt	
	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm	
Giáo viên	Cá nục kho thịt ba chỉ	Thịt rang tôm	Cánh gà chiên mắm	Thịt ba chỉ lắc sả tắc	Thịt kho củ cải
	Thịt xào thập cẩm	Đậu sốt cà chua	Lạc rang muối	Trứng cuộn hành thơm	Chuối om đậu thịt
	Đỗ quả luộc	Bắp cải luộc	Su su luộc+ muối vừng	Bí xanh luộc	Rau muống luộc
	Canh chua nấu thịt	Canh mồng tơi nấu thịt	Canh bầu nấu xương	Canh cải nấu thịt	Canh chua rau muống
	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm	Cơm

banmai



THỰC ĐƠN TRƯỜNG THCS MỸ ĐÌNH I
TỪ NGÀY 29/09/2025 ĐẾN NGÀY 03/10/2025
Đơn giá 35.000đ/suất (đã bao gồm 8% VAT)

NGÀY	Món ăn	ĐỊNH LƯỢNG THỰC PHẨM (Gram)		NĂNG LƯỢNG (KCAL)	GHI CHÚ
		SÓNG	CHÍN		
29/09/2025	Thịt viên sốt cà chua	85	55 - 60	1230	
	Chả nạc rim	35	25 - 30		
	Rau muống xào	90	45 - 50		
30/09/2025	Thịt gà rang gừng	110	63 - 67	1225	
	Đậu chiên tẩm hành	90	65 - 70		
	Bắp cải xào	90	45 - 50		
01/10/2025	Cá rô phi tẩm bột chiên xù	63	48 - 53	1220	
	Thịt lợn rim mặn ngọt	40	25 - 30		
	Bí đỏ xào	85	55 - 60		
02/10/2025	Thịt xá xíu	85	55 - 60	1230	
	Trứng kho	1 quả	40 - 45		
	Rau cải xào	90	55 - 60		
03/10/2025	Phở mọc gà	Phở: 220g	220g	1215	
		Thịt gà, xương gà: 80g	40 - 45		
		Thịt lợn, giò sống: 55g	35 - 40		
		Rau mùi, hành lá...	200 - 220 ml		
	Bánh ngọt	Bánh ngọt	1 chiếc		