

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 10
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRIỆU THỊ TRINH

THỰC ĐƠN THÁNG 11/2024

THỨ	NGÀY	MÓN MẶN	MÓN CANH	MÓN XÀO	ÁNG MIỆ	BỮA XE
Hai	5/11/2024	Cá Basa chiên giòn	Canh chua rau muống nấu tôm thịt	Đậu cove, su su xào thịt	Dưa hấu	Sữa Kun trái cây nhiệt đới
Ba	6/11/2024	Thịt kho trứng	Canh giá hẹ đậu hũ	Cải thảo xào cà rốt	Chuối cau	Bánh bông lan vị chuối
Tư	7/11/2024	Xúc xích thịt đậu hũ sốt cà	Canh bí đỏ nấu tôm thịt	Rau muống xào bò	Rau câu	Sữa Nuvi cacao có thạch
Năm	8/11/2024	Sườn thịt kho đậu hũ	Canh cải ngọt, khoai cao nấu thịt	Đậu đũa xào cà rốt	Mận	Yaourt
Sáu	9/11/2024	Phở gà	Giá , rau thơm		Thanh long	Bánh mì Hotdog
Hai	11/11/2024	Thịt kho chả lụa	Canh soup rau củ nấu thịt	Cải bó xôi xào thịt bò	Ổi	Bánh Chocopie
Ba	12/11/2024	Gà chiên nước mắm	Canh cải dún nấu cà rốt	Dưa leo xào cà chua	Chuối cau	Sữa Milo
Tư	13/11/2024	Tôm rim thịt, củ cải	Canh khoai mỡ	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	Xôi hoa cau
Năm	14/11/2024	Chả cá kho nước tương	Canh rau ngót, mướp	Bông cải, cà rốt xào thịt	Rau câu	Yakult-Bánh Gery
Sáu	15/11/2024	Mì trứng xá xíu		Cải ngọt hấp	Táo	Bánh giò
Hai	18/11/2024	Thịt kho trứng cút sốt cà	Canh bắp cải cà rốt hầm xương thịt	Cải thìa nấu bào ngư xào thịt	Dưa hấu	Há cảo hấp
Ba	19/11/2024	Gà chiên KFC	Khoai tây chiên		Chuối cau	Sữa Ovaltine
Tư	20/11/2024	LỄ NHÀ GIÁO VIỆT NAM				
Năm	21/11/2024	Cá điêu hồng thịt kho tiêu	Canh chua thơm cà chua	Bầu xào trứng	Thanh long	Chè đậu xanh trân châu
Sáu	22/11/2024	Cơm sườn cốt lết chiên	Canh cải thảo nấu cà rốt thịt	Dưa leo, cà chua	Mận	Sữa tươi trái cây Nuvi
Hai	25/11/2024	Thịt kho tiêu	Canh chua bắp cải, cà chua	Rau muống xào tỏi	Ổi	Bánh flan Ánh Hồng
Ba	26/11/2024	Fillet cá Basa chiên sốt cà	Canh đu đủ nấu tôm thịt	Đậu đũa xào thịt	Chuối cau	Sữa cacao lúa mạch
Tư	27/11/2024	Gà xào cà ri sả	Canh rau dền nấu khoai lang	Cải dún xào thịt	Rau câu	Xôi mặn
Năm	28/11/2024	Sườn thịt kho thơm	Canh bí đỏ nấu tôm thịt	Đậu cove, cà rốt xào	Dưa hấu	Yakult-Bánh Nabati
Sáu	29/11/2024	Nui nấu xương, tôm, thịt, trứng cút			Táo	Bánh mì sandwich ABC chả lụa

GHI CHÚ:

1/ Nếu học sinh bị dị ứng với loại thức ăn trong thực đơn trên (theo chỉ định của Bác sĩ) hoặc bị bệnh cần ăn cháo, phụ huynh vui lòng liên hệ với cô bảo mẫu trước 8h sáng mỗi ngày.

2/ Phụ huynh căn cứ vào thực đơn trên cân đối bữa ăn của học sinh tại gia đình để đảm bảo tính hài hòa , phong phú cho các em.

Quận 10, ngày 30 tháng 10 năm 2024

HIỆU TRƯỞNG



Chu Ánh Vân