

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

**THỰC ĐƠN THÁNG 10/2024**

| THỨ | NGÀY       | MÓN MẶN                       | MÓN CANH                     | MÓN XÀO                      | TRÁNG MIỆNG | BỮA XE                   |
|-----|------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------|--------------------------|
| Hai | 30/9/2024  | Thịt kho trứng                | Canh soup rau củ             | Mướp xào giá                 | Ồi          | Sữa Kun trái cây         |
| Ba  | 1/10/2024  | Cá kho thơm                   | Canh mướp dền mỏng toi       | Bầu xào trứng                | Chuối cau   | Yakult- Bánh Tipo        |
| Tư  | 2/10/2024  | Bò xào khoai tây              | Canh cải dún nấu cà rốt      | Củ sắn xào cà rốt            | Dưa hấu     | Bánh bông lan Singapore  |
| Năm | 3/10/2024  | Ragout sườn                   | Canh cải thìa                | Bắp cải xào cà chua          | Rau câu     | Yaourt                   |
| Sáu | 4/10/2024  | Phở gà                        |                              |                              | Táo         | Bánh giò                 |
| Hai | 7/10/2024  | Thịt kho đậu hũ               | Canh bầu nấu tôm             | Bông cải, dưa leo xào đậu hũ | Dưa hấu     | Bánh tổ cút              |
| Ba  | 8/10/2024  | Tôm thịt kho củ cải           | Canh khoai mỡ                | Đậu que, su su, cà rốt xào   | Chuối cau   | Sữa Kun - Bánh Choco PN  |
| Tư  | 9/10/2024  | Cá chiên giòn                 | Canh chua rau muống, cà chua | Giá hẹ xào                   | Táo         | Bánh lan                 |
| Năm | 10/10/2024 | Cơm gà Hải Nam                | Canh sà lách son             | Dưa leo, cà chua             | Thanh long  | Yaourt                   |
| Sáu | 11/10/2024 | Nui nấu sườn thịt             |                              |                              | Rau câu     | Bánh mì Hotdog           |
| Hai | 14/10/2024 | Xíu mại trứng cút sốt cà      | Canh cải dún nấu cà rốt      | Bầu xào trứng                | Táo         | Bánh cua pho mai         |
| Ba  | 15/10/2024 | Chả cá kho nước tương         | Canh mướp, bắp, rau ngót     | Cải dún xào đậu hũ           | Chuối cau   | Milo                     |
| Tư  | 16/10/2024 | Gà rôti                       | Canh bắp cải cà rốt          | Cải thìa xào nấm bào ngư     | Ồi          | Bánh bao                 |
| Năm | 17/10/2024 | Xúc xích, thịt, đậu hũ sốt cà | Canh cải ngọt khoai cao      | Đậu đũa xào cà rốt           | Thanh long  | Sữa hộp Nuvi             |
| Sáu | 18/10/2024 | Cơm chiên Dương Châu          | Canh cải thảo cà rốt         | Dưa leo ,cà chua             | Dưa hấu     | Yaourt                   |
| Hai | 21/10/2024 | Sườn nấu đậu                  | Canh susu cà rốt nấu thịt gà | Cải thảo xào đậu hũ          | Ồi          | Bánh Karo                |
| Ba  | 22/10/2024 | Gà kho kiểu Nhật              | Canh bí xanh nấu bắp         | Dưa leo cà chua xào thơm     | Chuối cau   | Sữa hộp Ovaltine         |
| Tư  | 23/10/2024 | Trứng chiên thịt Mayonaise    | Canh bí đỏ                   | Rau muống xào tỏi            | Rau câu     | Bánh Doriyaki            |
| Năm | 24/10/2024 | Xúc xích, thịt, đậu hũ sốt cà | Canh soup rau củ             | Củ sắn xào cà rốt            | Dưa hấu     | Sữa trái cây - Bánh Gery |
| Sáu | 25/10/2024 | Nui xào trứng                 | Sốt thịt bò                  | Salad trộn                   | Táo         | Bánh mì lưới thịt        |
| Hai | 28/10/2024 | Thịt kho trứng cút sốt cà     | Canh cải ngọt nấu khoai cao  | Bầu xào trứng                | Dưa hấu     | Há cảo                   |
| Ba  | 29/10/2024 | Tôm rim thịt                  | Canh khoai mỡ                | Bông cải xào su su cà rốt    | Chuối cau   | Sữa cacao lúa mạch       |
| Tư  | 30/10/2024 | Cá,thịt kho tiêu              | Canh chua bắp cải            | Cải thìa xào nấm             | Rau câu     | Bánh bông lan kẹp dừa    |

| THỨ | NGÀY       | MÓN MẶN          | MÓN CANH               | MÓN XÀO            | TRÁNG MIỆNG | BỮA XÉ                |
|-----|------------|------------------|------------------------|--------------------|-------------|-----------------------|
| Năm | 31/10/2024 | Thịt kho chả lụa | Canh mướp dền mỏng toi | Đậu đũa xào cà rốt | Ồi          | Yakult - Bánh Nabatti |
| Sáu | 1/11/2024  | Cơm gà xối mỡ    | Canh sà lách son       | Dưa leo, cà chua   | Thanh long  | Yaourt                |

**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 27 tháng 9 năm 2024

**HIỆU TRƯỞNG**



**Chu Ánh Vân**



