

THỰC ĐƠN TUẦN 01 THÁNG 11

(Từ ngày 03/11/2025 đến ngày 07/11/2025)



NGÀY TRONG TUẦN	MÓN CHÍNH	MÓN MẶN	CANH	ĐỒ XÀO	TRANG MIỆNG	THỰC PHẨM	THỰC ĐƠN BỔ SUNG		
							TRÉ THỪA CĂN	TRÉ SỬ DỤNG	
THỨ HAI (03/11/2025)	COM TRẮNG	CÁ BASA FILLE CHIÊN GIÒN SỐT ME	ĐU ĐỦ	CẢI NGỌT		Cá basa file, me, đu đủ, cải ngọt	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung tinh bột	
THỨ BA (04/11/2025)	COM TRẮNG	CỐT LẾT RAM MẶN	RONG BIỂN	DƯA LEO		Cốt lết heo, rong biển, dưa leo	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung tinh bột	
THỨ TƯ (05/11/2025)	COM TRẮNG	ĐŨI GÀ CHIÊN CHUA NGỌT	CHUA RAU MUỐNG	BẦU		Đùi gà, rau muống, bầu	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung tinh bột	
THỨ NĂM (06/11/2025)	COM TRẮNG	THỊT KHO TÀU	BÍ XANH	GIÁ XÀO HẸ		Thịt heo, trứng gà, bí xanh, giá, hẹ lá	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung tinh bột	
THỨ SÁU (07/11/2025)	BŨN CHẢ GIÒ						SỮA HỘP	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung tinh bột

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOÀN
Hiệu Trưởng



Nguyễn Thị Bích Hằng

THỰC PHẨM PHONG MẠI

Nguyễn Thị Thanh Mai

11THỰC ĐƠN TUẦN 03 THÁNG 11
(Từ ngày 17/11/2025 đến ngày 21/11/2025)



NGÀY TRONG TUẦN	MÓN CHÍNH	MÓN MẶN	CANH	BỘ XÀO	TRÁNG MIỆNG	THỰC PHẨM	THỰC ĐƠN BỔ SUNG		
							TRẺ THỪA CĂN	TRẺ SUY I DƯỠNG	
THỨ HAI (17/11/2025)	CƠM TRẮNG	DÙI GÀ CHIÊN GIÒN	SOUP	CẢI THÌA		Dùi gà, su su, bắp cải, khoai tây, củ dền, cải thìa	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thể bột, đậu	
THỨ BA (18/11/2025)	CƠM TRẮNG	TÒM RAM THỊT	CẢI THẢO	ĐẬU ĐỪA		Tôm, nạc heo, cải thảo, đậu đũa	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thể bột, đậu	
THỨ TƯ (19/11/2025)	CƠM TRẮNG	XIU MẠI SỐT CÀ	BẦU	CẢI NGỌT		Nạc heo, bầu, cải ngọt	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thể bột, đậu	
THỨ NĂM (20/11/2025)	CƠM TRẮNG	ĐẬU HŨ THỊT BẮM SỐT CÀ	ĐỀN, MƯỚP, MỎNG TƠI	DƯA LEO		Đậu hũ, nạc heo, cà chua, đền, mướp, mỏng tơi, dưa leo	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thể bột, đậu	
THỨ SÁU (21/11/2025)	BÚN RIÊU						CHUỐI	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thể bột, đậu



TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOÀN
Hiệu Trưởng

THỰC PHẨM PHONG MAI
Nguyễn Thị Thanh Mai

Sở Hữu Bản Quyền

THỰC ĐƠN TUẦN 04 THÁNG 11
Từ ngày 24/11/2025 đến ngày 28/11/2025



NGÀY TRONG TUẦN	MÔN CHÍNH	MÔN MẶN	CANH	BỘ XÀO	TRÁNG MIỆNG	THỰC PHẨM	THỰC ĐƠN BỔ SUNG	
							TRẺ THƯA CẠN	TRẺ SỤY DI DƯỠNG
THỨ HAI (24/11/2025)	CƠM TRẮNG	SƯỜN XÀO CHUA NGỌT	BÍ ĐỎ	BẮP CẢI		Sườn heo, bí đỏ, bắp cải	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thêm bột, đạm
THỨ BA (25/11/2025)	CƠM TẮM	SƯỜN CỐT LẾT	RONG BIỂN	DƯA LEO		Sườn cốt lết, rong biển, dưa leo	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thêm bột, đạm
THỨ TƯ (26/11/2025)	CƠM TRẮNG	CÁ BASA FILLE MƯỚI SÀ CHIÊN GIÒN	MÂY HỒNG	BẦU		Cá basa fillet, cà chua, trứng gà, bầu, đậu hũ	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thêm bột, đạm
THỨ NĂM (27/11/2025)	CƠM TRẮNG	TRỨNG ỚP LÀ, THỊT BÀM SỚT CÀ	ĐU ĐỦ	RAU MUỐNG		Trứng gà, nạc heo, đu đủ, rau muống	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thêm bột, đạm
THỨ SÁU (28/11/2025)		BÚN BÒ HUẾ			RAU CẦU	Bún tươi, thịt bò, chả quế chiên	Hạn chế tinh bột, ăn nhiều rau	Bổ sung thêm bột, đạm

TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TOÀN
Hiệu Trưởng



THỰC PHẨM PHONG MAI

Nguyễn Thị Thanh Mai

Yêu thích Socola nhất hàng !