

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 03/2026

Tuần 1: (Từ ngày 02/03 đến 06/03 /2026)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 02/03/2026	THỊT KHO TIÊU	CẢI NGỌT XÀO	BÍ XANH NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 03/03/2026	GÀ KHO SẢ	BẮP CẢI XÀO	CANH BÍ ĐỎ NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 04/03/2026	TRỨNG CÚT XÓT THỊT BẨM	ĐẬU Đũa XÀO	SUOP NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 05/03/2026	CÁ BASA CHIÊN SẢ	SU SU -CÀ RỐT XÀO	CẢI NHÚN NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 06/03/2026	CƠM CHIÊN GÀ XÉ	CẢI THẢO XÀO	RONG BIÊN NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



HIỆU TRƯỞNG

DƯƠNG HỮU ĐỨC

Gò Vấp, Ngày 26 Tháng 02 Năm 2026
NGƯỜI LẬP

NGUYỄN THỊ MỸ VÂN

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 03/2026

Tuần 2: (Từ ngày 09/03 đến 13/03/2026)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 09/03/2026	THỊT XÁ XÍU	RAU MUỐNG XÀO	ĐU ĐỦ NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 10/03/2026	CHẢ CÁ BASA CHIÊN CÒM XỐT TƯƠNG CAY	DƯA LEO XÀO	CẢI XANH NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 11/03/2026	GÀ XÀO LĂN	ĐẬU Đũa XÀO	KHOAI MỠ NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 12/03/2026	BÒ LÚC LẮC	GIÁ HẸ XÀO	CHUA THẬP CẨM NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 13/03/2026		MÌ QUẢNG XÀO		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



HIỆU TRƯỞNG

*DƯƠNG HỮU ĐỨC

Gò Vấp, Ngày 26 Tháng 02 Năm 2026
NGƯỜI LẬP

NGUYỄN THỊ MỸ VÂN

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 03/2026
Tuần 3: (Từ ngày 16/03 đến 19/03/2026)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 16/03/2026	SƯỜN NON RIM THƠM	CẢI THÌA XÀO	CẢI NGỌT NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 17/03/2026	CÁ BASA FILE CHIÊN XÓT CÀ	ĐẬU QUE XÀO	SALAD XOONG NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 18/03/2026	CHẢ MỰC CHIÊN XÓT CHUA NGỌT	GIÁ- MƯỚP XÀO	CHUA BẮP CẢI NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 19/03/2026	THỊT KHO BÒ VIÊN	RAU MUỐNG XÀO	RAU TẬP TÀNG NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 20/03/2026	CƠM CHIÊN ĐÙI GÀ XÓT TƯƠNG ỚT	CẢI THẢO XÀO	RONG BIỂN NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



HIỆU TRƯỞNG

ĐƯƠNG HỮU ĐỨC

Gò Vấp, Ngày 26 Tháng 02 Năm 2026
NGƯỜI LẬP

NGUYỄN THỊ MỸ VÂN

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 03/2026
Tuần 4: (Từ ngày 23 / 03 đến 27 / 03 /2026)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 23/03/2026	GÀ KHO SÀ	CẢI NGỌT XÀO	MƯỚP - MÔNG TƠI NÁU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 24/03/2026	THỊT KHO CHÀ CÁ	BẮP CẢI XÀO	HỆ ĐẬU HŨ NÁU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 25/03/2026	BÒ KHO CÀ RỐT	SU HÀO - SU SU XÀO	CẢI THẢO NÁU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 26/03/2026	THỊT XÀO LĂN	CỦ SẴN XÀO	CANH MÂY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 27/03/2026	CÀ RI GÀ BÁNH MÌ			RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



HIỆU TRƯỞNG

ĐƯƠNG HỮU ĐỨC


Gò Vấp, Ngày 26 Tháng 02 Năm 2026
NGƯỜI LẬP

NGUYỄN THỊ MỸ VÂN

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 03/2026
Tuần 5: (Từ ngày 30/03 đến 03/04/2026)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 30/03/2026	TÔM RIM THỊT	DỪA LEO - THƠM XÀO	RONG BIÊN NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 31/03/2026	GÀ NẤU ĐẬU	CẢI THẢO XÀO	CANH CẢI NGỌT	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 01/04/2026	CÁ BASA CHIÊN XỐT CHANH DÂY	ĐẬU BẮP XÀO	BÍ XANH NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 02/04/2026	THỊT KHO TRỨNG CÚT	BẦU XÀO	RAU DÈN NẤU THỊT XAY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 03/04/2026	CƠM CHIÊN THẬP CẨM XỐT CHUA NGỌT	DỪA LEO XÀO	CHUA RAU MUỐNG	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM


TRƯỜNG
TRUNG HỌC
QUANG TRUNG
PHƯỜNG GÒ VẤP
ĐƯƠNG HỮU ĐỨC

Gò Vấp, Ngày 26 Tháng 02 Năm 2026
NGƯỜI LẬP

NGUYỄN THỊ MỸ VÂN