

ỦY BAN NHÂN DÂN PHƯỜNG THÔNG TÂY HỘI
TRƯỜNG THCS THÔNG TÂY HỘI

THỰC ĐƠN THÁNG 01/2026 - TUẦN 4

(Từ ngày 26/01/2026 đến 30/01/2026)

Thứ/Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Tráng Miệng	Món Ăn cho HS béo phì	Món ăn cho HS suy dinh dưỡng
Thứ 2 26/01/2026	Cá Diêu Hồng file chiên xốt bơ tỏi Món phụ: chả trứng đúc thịt băm nấm hương	Hệ đậu hũ nấu thịt	Đậu cove		Tăng chất xơ, canh rau	Tăng cơm, canh, đồ mặn
Thứ 3 27/01/2026	Thịt kho tiêu Món phụ: trứng chiên hành lá	Chua bạc hà nấu thịt	Cải thảo, cà rốt		Tăng chất xơ, canh rau	Tăng cơm, canh, đồ mặn
Thứ 4 28/01/2026	Cơm chiên, Cánh gà chiên nước mắm	Đu đủ hầm xương	Cải thìa xào		Tăng chất xơ, canh rau	Tăng cơm, canh, đồ mặn
Thứ 5 29/01/2026	Cốt lết ram	Canh soup	Rau muống		Tăng chất xơ, canh rau	Tăng cơm, canh, đồ mặn
Thứ 6 30/01/2026	Hủ tiếu tôm, thịt, trứng cút		Rau sống	Rau câu trái cây	Tăng chất xơ, canh rau	Tăng hủ tiếu, tôm, thịt, trứng cút

HIỆU TRƯỞNG



Lê Thị Tuyết Như

TP. Hồ Chí Minh, ngày 29 tháng 12 năm 2025

Nhân viên Y tế

Ngô Thị Duyên