

TRƯỜNG THPT LƯƠNG THẾ VINH

DUYỆT THỰC ĐƠN TUẦN THỨ: 3

Tuần thứ	1			2			3			4		
Thực đơn	Mặn	Canh	Xào	Mặn	Canh	Xào	Mặn	Canh	Xào	Mặn	Canh	Xào
Hai				Sườn nướng mè	Cải bắp, cà rốt, nấu thịt băm	Đậu que	Đùi gà chiên nước mắm	Canh bầu nấu thịt	Cải ngọt	Cá diêu hồng sốt chua ngọt	Canh khoai mỡ thịt	Cải dún
Ba				Phở bò viên			Trứng sốt thịt băm	Canh cải thảo cà rốt, nấu thịt	Đậu đũa	Thịt kho tiêu	Canh cải chua bò băm	Rau muống
Tư	Bò xào tiêu đen	Canh lagim nấu thịt	Su su	Chả cá chiên thì là	Canh bí đỏ thịt	Cải thảo	Bò lagu bánh mì			Gà kho sả	Canh mướp, nấm rom nấu thịt	Bắp cải
Năm	Cá diêu hồng chiên muối tỏi	Canh chua rau muống tôm	Giá hẹ	Gà kho nấm	Canh cải thìa thịt	Dưa leo	Cá lóc file muối sả chiên (không tẩm bột)	Canh rau dền mỏng tơi thịt	Su hào	Bún bò huế		
Sáu	Đùi gà nướng mật ong	Canh bí xanh thịt	Bắp cải	Cơm chiên heo chua ngọt	Canh khoai tây nấu thịt	Đậu bắp	Heo xá xíu	Canh mây thịt	Cải thảo, cà rốt	Tôm ram thịt	Canh chua rau muống tôm	Giá hẹ