



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THPT LÝ TỰ TRỌNG

Gò Vấp, ngày 01 tháng 10 năm 2024

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG: 10/2024

Tuần 1: (Từ ngày 07/10 đến 11/10 /2024)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	TRÁNG MIỆNG	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 07/10 /2024	CÁ BASA FILLE CHIÊN SỐT TƯƠNG XÍ MUỘI	CẢI NGỌT XÀO	CHUA THẬP CẨM NẤU TẾ		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 08/10/2024	MÌ GÓI XÀO THẬP CẨM			BÁNH HURA	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 09/10/2024	THỊT KHO TRÚNG CÚT	SU SU -CÀ RỐT XÀO	CẢI NHÚN NẤU THỊT		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 10/10/2024	GÀ KHO SẢ	DƯA LEO XÀO	KHOAI MỠ NẤU TẾP		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 11/10/2024	HỦ TIÊU XÀO TÔM THỊT			YA UA	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THCS LÝ TỰ TRỌNG

Gò Vấp, ngày 01 tháng 10 năm 2024

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG: 10/2024

Tuần 2: (Từ ngày 14/10 đến 18/10/2024)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	TRÁNG MIỆNG	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 14/10/2024	XÍU MẠI SÓT CÀ	GIÁ HẸ XÀO	CHUA LÁ DANG NẤU TÉP		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 15/10/2024	BÁNH ƯỐT CHẢ LỤA THỊT XAY			BÁNH FLAN	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 16/10/2024	BÒ LÚC LẮC	CẢI THÌA XÀO	MƯỚP- MÔNG TƠI NẤU THỊT		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 17/10/2024	THỊT KHO CHẢ CÁ	BẮP CẢI XÀO	BÀU NẤU TÉP		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 18/10/2024	CÀ RI GÀ - BÁNH MÌ			BÁNH CHOCOPIE	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THPT LÝ TỰ TRỌNG

Gò Vấp, ngày 01 tháng 10 năm 2024

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

THÁNG: 10/2024

Tuần 3: (Từ ngày 21/10 đến 25/10/2024)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	TRÁNG MIỆNG	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 21/10/2024	COTTLET RAM	CẢI THẢO XÀO	BÍ ĐỎ NẤU THỊT		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 22/10/2024	MÌ QUẢNG XÀO THẬP CẨM			CHUỐI CAU	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 23/10/2024	ĐẬU HŨ TỨ XUYÊN (THỊT XAY, NẤM ĐÔNG CÔ, NẤM KIM CHÂM)	RAU MUỐNG XÀO TỎI	CHUA THẬP CẨM NẤU TÉP		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 24/10/2024	ĐÙI GÀ CHIÊN SỐT NƯỚC MẮM NHỈ	SU SU -CÀ RỐT XÀO	RAU BỔ NGÓT NẤU THỊT		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 25/10/2024	NUI XÀO BÒ			RAU CÂU DỪA	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THCS LÝ TỰ TRỌNG

Gò Vấp, ngày 01 tháng 10 năm 2024

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG: 10/2024
Tuần 4: (Từ ngày 28/10 đến 01/11/2024)

Thứ/ Ngày	MÓN MẶN	MÓN XÀO	MÓN CANH	TRÁNG MIỆNG	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 28/10/2024	CÁ LÓC FILLE CHIÊN SỐT TƯƠNG	CỦ SẴN XÀO	HỆ ĐẬU HỦ NẤU THỊT		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 29/10/2024	BÚN THỊT XÀO			ỒI KHÔNG HẠT	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 30/10/2024	SƯỜN NON RAM HÀNH TÂY	CẢI NGỌT XÀO	CANH CHUA RAU MUỐNG NẤU TÉP		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 31/10/2024	BÒ VIÊN SỐT THỊT BẨM	SU SU -CÀ RỐT XÀO	CẢI XANH NẤU THỊT		RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 01/11/2024	BÒ KHO - BÁNH MÌ			BÁNH GẠO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM