

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

THÁNG : 10 /2023

Tuần 1: (Từ ngày 02/10 đến 06/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào/ tráng miệng	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 02/10/2023	CÁ BASA FILLE CHIÊN SỐT CHANH DÂY	BẮP CẢI NẤU THỊT BẮM	DUA LEO XÀO HÀNH TÂY	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 03/10/2023	BÒ LAGU	CANH SUOP NẤU THỊT	CẢI THẢO XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 04/10/2023	GÀ KHO SẢ	CANH CHUA THẬP CẨM NẤU TÉP	GIÁ HẸ XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 05/10/2023	THỊT KHO TRỨNG CÚT	MƯỚP- MÔNG TƠI NẤU THỊT	CỦ SẴN XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 06/10/2023	MÌ XÀO THẬP CẨM			RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM

HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

THÁNG : 10 /2023

Tuần 2: (Từ ngày 09/10 đến 13/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 09/10/2023	CHẢ CÁ RIM NƯỚC MẮM NHỈ	CÀ CHUA TRỨNG	GIÁ HẸ XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 10/10/2023	XÚC XÍCH CHIÊN SỐT THỊT BẦM	MƯỚP - MÔNG TỎI NẤU THỊT	SU SU -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 11/10/2023	BÒ XÀO HÀNH CẦN	HẸ ĐẬU HỦ NẤU THỊT	BẮP CẢI-CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 12/10/2023	ĐÙI GÀ RÔ TY	CANH BÀU NẤU TÉP	DƯA LEO XÀO CẦN	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 13/10/2023	BÚN GẠO XÀO THẬP CẨM			RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM

HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 10 /2023
Tuần 3: (Từ ngày 16/10 đến 20/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 16/10/2023	COTTLET RIM MẶN	RAU NGÓT NẤU THỊT	CẢI THẢO -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 17/10/2023	GÀ KHO GỪNG	CẢI NGỌT NẤU THỊT	CỦ SẴN XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 18/10/2023	THỊT KHO ĐẬU HŨ	CANH BÍ XANH NẤU THỊT	GIÁ HE XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 19/10/2023	CÁ CƠM CHIÊN GIÒN+TƯƠNG ỚT	RONG BIÊN NẤU THỊT	SU SU - CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 20/10/2023	MÌ Ý SỐT THỊT BẦM			RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM

HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 10 /2023
Tuần 4: (Từ ngày 23/10 đến 27/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 23/10/2023	CÁ BASA FILLE CHIÊN XỐT XÍ MUỘI	CẢI XANH NẤU THỊT	BẮP CẢI XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 24/10/2023	XÍU MẠI SỐT CÀ	CẢI NHÚN NẤU THỊT	DỪA LEO XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 25/10/2023	BÒ VIÊN CHIÊN SỐT THỊT BẨM	CHUA BẮP CẢI NẤU TÉP CANH	SU SU - CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 26/10/2023	THỊT KHO CỦ CẢI	CANH HẸ ĐẬU HŨ	CẢI NGỌT-CÀ RỐT	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 27/10/2023	CÀ RI GÀ +BÁNH MÌ			RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM

HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

THÁNG : 10 /2023

Tuần 5: (Từ ngày 30/10 đến 03/11/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 30/10/2023	TRỨNG CÚT CHIÊN SỐT THỊT BẦM	CẢI THẢO NẤU THỊT	CẢI NGỌT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 3 31/10/2023	GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM	CANH BẦU NẤU TÉP	CẢI THẢO -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 4 01/11/2023	THỊT PHÁ LẦU	CANH CHUA THẬP CẨM NẤU TÉP	GIÁ HẸ XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 5 02/11/2023	SƯỜN NON SỐT ME	CÀ CHUA NẤU THỊT	BẮP CẢI XÀO	RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM
Thứ 6 03/11/2023	HỦ TIỂU XÀO THẬP CẨM			RAU LUỘC	TĂNG LƯỢNG ĐẠM

HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP