

TRƯỜNG THCS TÂN SƠN

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 04/01/2021 đến ngày 08/01/2021

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG (KG/CÁI)
Thứ 2 04/01	- Xíu mại sốt cà chua Xào: Mướp - Canh: Cải soon -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi xay	75.0
		Hành, ngò	1.5
		Cải soon	40.0
		Hành tím	1.0
		Tỏi	1.0
		Mướp	45.0
		Hành tây	18.0
		Củ sắn	20.0
		Cà chua	28.0
		Ớt ngọt xay	1.5
Thứ 3 05/01	- Cá basa kho Xào: rau muống - Canh: Cải chua Tráng miệng: rau câu sữa dừa -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	12.0
		Cá basa	100.0
		Cải chua	33.0
		Rau muống	40.0
		Me chua	2.5
		Tỏi	0.5
		Hành, ngò	1.5
		Hành tím	1.0
		Rau om,ngò gai	1.5
		Rau câu sữa dừa	810.0
		Cà chua	7.0
Thứ 4 06/01	- Cánh gà chiên nước mắm Xào: Cải ngồng - Canh: Su su -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Cánh gà	130.0
		Tỏi	0.5
		Su su	52.0
		Hành tím	1.0
		Cải ngồng	40.0
		Hành, ngò	1.5
		Thịt đùi	3.0
Thứ 5 07/01	- Thịt kho trứng Xào: rau muống Canh: khoai mỡ -HS béo phì ăn thêm rau	Thịt heo ba chỉ	66.0
		Trứng gà	870.0
		Rau muống	40.0
		Hành tím	1.0
		Tỏi	0.5
		Rau om,ngò gai	1.5

	- HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	5.0
		Khoai mỡ	50.0
		Nước dừa	10.0
Thứ 6 08/01	- Cơm chiên dương châu - Tráng miệng: Sữa vinamilk hương cam -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Lạp xường	25.0
		Chả lụa	28.0
		Thịt heo nạc	5.0
		Trứng gà	250.0
		Tỏi	0.5
		Hành tím	0.5
		Cà rốt hạt lựu	23.0
		Đậu cô ve hạt lựu	23.0
		Cà chua	1.0
		Bầu	50.0
		Sà lách	1.5
		Hành, ngô	1.0
		Sữa hương cam	815.0

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp

Ngô Thị Nga

- 810HS

GIA VỊ	SỐ LƯỢNG (KG/LÍT)
Gạo tẻ	80.0
Muối	3.0
Đường cát trắng	7.0
Bột ngọt	1.5
Nước mắm	5.0
Bột nêm	6.0
Dầu thực vật	6.0
Hạt điều	5.0

--	--

Gạo tẻ	80.0
Muối	3.0
Đường cát trắng	6.0
Bột ngọt	1.5
Nước mắm	3.0
Bột nêm	6.0
Dầu thực vật	4.0

Gạo tẻ	80.0
Muối	3.0
Đường cát trắng	6.0
Bột ngọt	1.5
Nước mắm	4.0
Bột nêm	6.0
Dầu thực vật	20.0

Gạo tẻ	80.0
Muối	3.0
Đường cát trắng	6.0
Bột ngọt	1.5
Nước mắm	4.0
Bột nêm	6.0

Dầu thực vật	6.0
Hạt điều	5.0
Gạo tẻ	90.0
Muối	1.0
Đường cát trắng	3.0
Bột ngọt	1.0
Nước mắm	
Bột nêm	4.5
Dầu thực vật	7.0
Xi dầu	15.0
Dấm	3.0
Tương ớt	1.0

, ngày 30 tháng 12 năm 2020

Người lên thực đơn

An Thị Thúy Ngân