

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 11/01/2021 đến ngày 15/01/2021 - 810HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG (KG/CÁI)	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG (KG/LÍT)
Thứ 2 11/01	- Thịt kho tiêu Xào: cải ngọt - Canh: bầu -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	5.0	Gạo tẻ	80.0
		Thịt nạc dăm	81.0	Muối	3.0
		Cải ngọt	42.0	Đường cát trắng	6.0
		Bầu	52.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	3.0
		Tỏi	0.5	Bột nêm	6.0
		Ớt ngọt xay	1.5	Dầu thực vật	6.0
		Hành, ngò	1.5	Hạt điều	5.0
Thứ 3 12/01	- Đùi gà sốt chua ngọt Xào: su su - Canh: Cải dón Tráng miệng: chuối sứ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	3.0	Gạo tẻ	80.0
		Thịt gà tây	130.0	Muối	3.0
		Cải dón	45.0	Đường cát trắng	7.0
		Tỏi	0.5	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	5.0
		Su su	40.0	Bột nêm	6.0
		Hành lá	1.5	Dầu thực vật	20.0
		Me chua	4.5		
		Chuối sứ	820 (63 kg)		
		Cà rốt	7.0		
Thứ 4 13/01	- Chả cá chiên Xào: rau muống - Canh: chua bắp cải -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi xay	25.0	Gạo tẻ	80.0
		Rau muống	42.0	Muối	2.0
		Cá basa	95.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành lá	4.0	Bột ngọt	1.5
		Cải bắp	35.0	Nước mắm	2.0
		Cà chua	7.0	Bột nêm	6.0
		Rau om,ngò gai	1.5	Dầu thực vật	10.0
		Hành tím	0.5	Tương ớt	2.0
		Tỏi	1.0		
		Me chua	4.5		
Thứ 5 14/01	- Gà hấp lá chanh Xào: cải thìa Canh: bí đỏ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà tây	145.0	Gạo tẻ	80.0
		Cải thìa	42.0	Muối	3.0
		Thịt heo nạc	3.0	Đường cát trắng	5.0
		Lá chanh	1.0	Bột ngọt	1.5
		Rau om,ngò gai	1.5	Nước mắm	2.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	5.0
		Hành tím	0.5	Dầu thực vật	6.0

		Bí đỏ	50.0	Tiêu	0.5
		Thịt gà ta	12.0	Muối bột canh	3.0
Thứ 6 15/01	- Bánh canh - Tráng miệng: Pudding dâu -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Xương heo	5.0	Bánh canh	220.0
		Thịt nạc dăm	34.0	Muối	3.0
		Thịt nạc dăm	24.0	Đường cát trắng	6.0
		Giò sống	20.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	0.5	Nước mắm	1.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.0
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	8.0
		Củ cải muối	4.0		
		Mộc nhĩ	0.5		
		Rau salach	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Hành phi	2.0		
		Chanh	0.2		
		Pudding dâu	810.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 08 tháng 01 năm 2021

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân