

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 14/11/2022 đến ngày 18/11/2022 - 941HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 14/11	- Mặn: Thịt kho tiêu - Xào: Rau muống - Canh: Súp -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	55.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc xay	5.0	Muối	2.0
		Rau muống	58.0	Đường cát trắng	5.0
		Củ dền	8.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	4.0
		Hành ngò	1.0	Bột nêm	6.4
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	5.0
		Khoai tây	14.0	Hạt điều	1.0
		Thịt nạc đùi	56.0	Ớt trái	2.0
		Su su	30.0		
		Cà rốt	8.0		
Thứ 3 15/11	- Mặn: Đùi gà sốt mặn ngọt - Xào: Đậu cove - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	3.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt gà tây	169.0	Muối	3.0
		Đậu cove	57.0	Đường cát trắng	11.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	10.0
		Cải thảo	45.0	Bột nêm	6.4
		Hành ngò	1.5	Dầu thực vật	10.0
		Cà rốt	5.0		
Thứ 4 16/11	- Mặn: Chả cá trứng cút rim mặn ngọt - Xào: Bàu - Canh: Chua rau muống -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm	Thịt nạc xay	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Cá viên	120.0	Muối	1.0
		Bầu	60.0	Đường cát trắng	14.0
		rau muống	55.0	Bột ngọt	1.0
		Me chua	4.0	Nước mắm	12.0
		Rau om,ngò gai	1.0	Bột nêm	5.4
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	10.0
		Hành tím	1.0		
Thứ 5 17/11	- Mặn: Ba rọi xào cải chua - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt heo ba chỉ	40.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Cải chua	68.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.0
		Bí xanh	58.0	Nước mắm	1.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	4.8
		Thịt nạc xay	4.0	Dầu thực vật	10.0
		Thịt nạc dăm	29.0		
Thịt đùi	29.0				
Thứ 6 18/11	- Mặn: Phở gà - Tráng miệng: Thạch dừa -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi gà	145.0	Bánh phở	230.0
		Thịt gà ta	55.0	Muối	2.0
		Ớt trái	0.0	Đường cát trắng	4.0
		Giá đậu xanh	35.0	Bột ngọt	1.5
		Gừng tươi	1.0	Nước mắm	1.0
		Hành tím	1.0	Bột nêm	6.3
		Hành tây	0.0	Dầu thực vật	7.0
		Rau om,ngò gai	1.0	Tương đen	3.0
		Hành, ngò	4.0	Tương ớt	3.0

		Rau thơm	1.0		
		Gia vị hộp	25.0		
		Chanh	0.5		
		Thạch dừa 100ml	942.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 11 tháng 11 năm 2022
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân