

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 19/12/2022 đến ngày 23/12/2022 - 937HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 19/12	- Mặn: Thịt kho tiêu - Xào: Rau muống - Canh: Súp -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	48.0	Gạo tẻ	102.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Rau muống	56.0	Đường cát trắng	3.0
		Củ dền	7.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	4.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.0
		Cà rốt	7.0	Dầu thực vật	5.0
		Tỏi	1.0	Hạt điều	1.0
		Khoai tây	10.0		
		Thịt nạc đùi	59.0		
		Su su	30.0		
		Nước dừa	15.0		
Thứ 3 20/12	- Mặn: Cá hường chiên Xào: Đậu đũa - Canh: Chua rau muống -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	4.0	Gạo tẻ	102.0
		Cá basa	120.0	Muối	2.0
		Đậu đũa	50.0	Đường cát trắng	7.0
		Rau muống	50.0	Bột ngọt	1.5
		Trứng gà	0.0	Nước mắm	2.0
		Hành tím	0.5	Bột nêm	5.6
		Rau om,ngò gai	1.0	Dầu thực vật	15.0
		Sả xay	3.0		
		Me chua	3.5		
Tỏi	1.0				
Thứ 4 21/12	- Mặn: Ba rọi xào cải chua - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt heo ba chỉ	39.0	Gạo tẻ	102.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Cải chua	66.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Bí xanh	56.0	Nước mắm	1.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	5.6
		Thịt nạc xay	4.0	Dầu thực vật	10.0
		Thịt nạc dăm	28.0	Tiêu	0.5
		Thịt đùi	28.0		
Thứ 5 22/12	- Mặn: Gà hấp lá chanh - Xào: Su su - Canh: Rau ngót -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà tháo khớp	120.0	Gạo tẻ	102.0
		Rau ngót	38.0	Muối	2.0
		Thịt nạc xay	3.0	Đường cát trắng	2.0
		Chanh	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành, ngò	1.0	Nước mắm	1.0
		Tỏi	0.5	Bột nêm	5.6
		Hành tím	0.5	Dầu thực vật	3.0
		Su su	48.0	Muối tiêu	1.0
		Thịt gà ta	62.0		
		Cà rốt	5.0		
		Lá chanh	0.5		
	- Mặn: Mi xào bò - Tráng miệng:	Thịt bò phile	13.0	Mì ăn liền	90.0
		Thịt nạc dăm	42.0	Muối	1.0
		Cải ngọt	50.0	Đường cát trắng	8.0

Thứ 6 23/12	Rau câu dứa -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.0
		Hành lá	3.0	Nước mắm	0.0
		Thịt nạc đùi	28.0	Bột nêm	5.0
		Hành tím	0.5	Dầu thực vật	7.0
		Rau câu	922.0	Dầu hào	3.0
				Xì dầu	24.0
				Ớt trái	1.0

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 16 tháng 12 năm 2022

Người lên thực đơn

Đã ký

Đã ký

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân