

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 10/10/2022 đến ngày 14/10/2022 - 941hs

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 10/10	- Mặn: Ba rọi chiên sả - Xào: Cải ngọt - Canh: Bàu -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt heo ba chỉ	118.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc xay		Muối	2.0
		Cải ngọt	58.0	Đường cát trắng	5.0
		Bàu	58.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	2.0
		Hành lá	1.0	Bột nêm	6.4
		Sả	2.0	Dầu thực vật	10.0
		Tỏi	1.0		
Thứ 3 11/10	- Mặn: Đùi gà rôti - Xào: Su su - Canh: Cải dún -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà	166.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Su su	52.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.5	Bột ngọt	1.5
		Cải dún	50.0	Nước mắm	2.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	6.4
		Thịt đùi	4.0	Dầu thực vật	5.0
		Cà rốt	8.0	Tương ớt	3.0
		Gia vị	15.0	Xi dầu	11.0
		Dầu hào	3.0		
		Ớt trái	1.0		
		Nước dừa	3.0		
Thứ 4 12/10	- Mặn: Thịt kho trứng - Xào: Mướp - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	100.0	Gạo tẻ	104.0
		Trứng vịt	1,000.0	Muối	2.0
		Mướp	60.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành tím	1.5	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	5.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc xay	5.0	Dầu thực vật	6.0
		Cải thảo	52.0		
Nước dừa	12.0				
Thứ 5 13/10	- Mặn: Cá viên-xúc xích Xào: Giá hẹ - Canh: Chua rau muống -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Cá viên	84.0	Muối	2.0
		Rau muống	56.0	Đường cát trắng	5.0
		Giá đậu xanh	35.0	Bột ngọt	0.5
		Hẹ	13.0	Nước mắm	1.0
		Xúc xích	50.0	Bột nêm	3.2
		Rau om,ngò gai	1.0	Dầu thực vật	20.0
		Me chua	5.0		
Tỏi	0.5				
Thứ 6 14/10	- Mặn: Nui xào bò - Tráng miệng: Sữa vinamilk -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm	Phile bò	15.0	Nui	82.0
		Thịt nạc dăm	43.0	Muối	1.0
		Cải ngọt	30.0	Đường cát trắng	6.0
		Tỏi	0.5	Bột ngọt	1.0
		Hành lá	1.5	Nước mắm	0.0
		Bò nạm	10.0	Bột nêm	5.4
Hành tây	5.0	Dầu thực vật	8.0		

thịt

Cà chua	15.0	Ga	1.0
Tương cà	5.0	Xi dầu	22.0
Sữa vinamilk	71.0	Dầu hào	3.0

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 07 tháng 10 năm 2022

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân