

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ**

Từ ngày 17/10/2022 đến ngày 21/10/2022 - 940hs

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 17/10	<b>- Mặn: Gà ram tứ xuyên</b> <b>- Xào: Rau muống</b> <b>- Canh: Súp</b> -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà	182.0	Gạo tẻ	105.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Củ dền	7.0	Đường cát trắng	9.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		<b>Rau muống</b>	57.0	Nước mắm	9.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.4
		Cà rốt	8.0	Dầu thực vật	12.0
		Sả	2.5	Mè vàng	0.8
		Khoai tây	20.0	Me chua	1.0
		Su su	24.0	Gói gia vị cà ri	13.0
		Thịt nạc xay	3.0	Ớt trái	1.0
<b>Thứ ba ngày 18/10/2022 HS nghỉ do hội nghị VC-người LĐ</b>					
Thứ 4 19/10	<b>- Mặn: Thịt kho tiêu</b> <b>- Xào: Cải ngọt</b> <b>- Canh: Khoai mỡ</b> -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dằm	112.0	Gạo tẻ	105.0
		Thịt nạc xay	5.0	Muối	2.0
		<b>Cải ngọt</b>	57.0	Đường cát trắng	5.0
		Rau om,ngò gai	2.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	4.0
		Hành lá	1.0	Bột nêm	6.4
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	5.0
		Khoai mỡ	63.0	Hạt điều	1.0
Thứ 5 20/10	<b>- Mặn: Ba rọi xào cải chua</b> <b>- Canh: Bí xanh</b> -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt heo ba chỉ	45.0	Gạo tẻ	105.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Cải chua	60.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Bí xanh	60.0	Nước mắm	1.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	4.0
		Thịt nạc xay	5.0	Dầu thực vật	8.0
Thịt nạc dằm	45.0				
Thứ 6 21/10	<b>- Mặn: Cà ri gà</b> <b>- Tráng miệng: Bánh bông lan kem</b> -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà	<b>190.0</b>	Bánh mì	495.0
		Khoai lang nhật	40.0	Muối	<b>2.0</b>
		Tỏi	0.5	Đường cát trắng	3.0
		Nước dừa tươi	12.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	0.5	Nước mắm	1.0
		Nước dừa cốt	9.0	Bột nêm	5.5
		Khoai lang nghệ	40.0	Dầu thực vật	1.0
		Rau om,ngò gai	1.0	Bột năng	6.0
		Hành, ngò	1.0	Gia vị hủ	5.0
		Chanh	0.3	Gia vị gói	40.0
Bánh bông lan kem	<b>940.0</b>				

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 14 tháng 10 năm 2022

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân