

Gò Vấp, ngày 06 tháng 10 năm 2022

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ**  
**(Tuần lễ từ ngày 10/10/2022 → ngày 15/10/2022)**

| Thời gian                      | Thực đơn bữa trưa       |                                              |                             |                    |             |         |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|-------------|---------|
|                                | Món cơm                 | Món canh                                     | Món mặn                     | Món xào            | Tráng miệng | Ghi chú |
| <b>Thứ Hai</b><br>(10/10/2022) | X                       | Cải nhúng<br>xanh tôm<br>thịt                | Cá viên<br>chiên sốt cà     |                    | Yaourt      |         |
| <b>Thứ Ba</b><br>(11/10/2022)  | X                       | Bầu nấu<br>tôm thịt                          | Thịt heo<br>đậu hũ          | Đậu đũa            |             |         |
| <b>Thứ Tư</b><br>(12/10/2022)  | X                       | Cải xanh<br>tôm thịt                         | Đùi gà<br>chiên nước<br>mắm | Bắp cải,<br>cà rốt |             |         |
| <b>Thứ Năm</b><br>(13/10/2022) | X                       | Canh chua<br>thập cẩm<br>cà chua<br>tôm thịt | Cá lóc kho<br>tiêu          | Su su, cà<br>rốt   |             |         |
| <b>Thứ Sáu</b><br>(14/10/2022) | Cơm chiên<br>đương châu | Súp la gim<br>tôm thịt                       |                             |                    | Rau câu     |         |
| <b>Thứ Bảy</b><br>(15/10/2022) |                         |                                              |                             |                    |             |         |

\* **Ghi chú:** Học sinh dư cân béo phì: thêm rau và canh. Học sinh suy dinh dưỡng: thêm cơm và món mặn.

**Người xây dựng thực đơn**  
**BẾP TRƯỞNG**

(đã kí)

**Trần Quế Anh**

**Người duyệt thực đơn**  
**HIỆU TRƯỞNG**

(đã kí)

**Vũ Thị Thơ**