

TRƯỜNG: THCS QUANG TRUNG

Đ/c: 387 Quang Trung, P.10, quận Gò Vấp

## THỰC ĐƠN THÁNG 09/2022 - Tuần 1

(Từ ngày 05/09 đến 09/09/2022)

| Thứ/<br>Ngày   | Món mặn                      | Món canh                  | Món xào           | Món Ăn cho học sinh<br>béo phì | Món ăn cho học sinh<br>suy dinh dưỡng |
|----------------|------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Thứ 2<br>05/09 | Tôm lăn bột chiên<br>giòn    | Canh cải ngọt             | Rau muống xào tỏi | Rau muống luộc                 | Tăng lượng Tôm                        |
| Thứ 3<br>06/09 | Thịt xá xiu kho dưa<br>cải   | Hệ đậu hủ nấu thịt        | Bắp cải xào       | Bắp cải luộc                   | Tăng lượng thịt                       |
| Thứ 4<br>07/09 | Cá rô phi fillet chiên<br>sả | Cải thìa nấu thịt         | Đậu đũa xào       | Đậu đũa luộc                   | Tăng lượng bò                         |
| Thứ 5<br>08/09 | Sườn non sốt chua<br>ngọt    | Chua rau muống nấu<br>tôm | Cải ngọt xào      | Cải ngọt luộc                  | Tăng lượng cá                         |
| Thứ 6<br>09/09 | Cơm sườn + Ớp la             | suop                      | Dưa leo           | Rau củ luộc                    | Tăng lượng sườn                       |

NGÀY 28 THÁNG 08 NĂM 2022

NGƯỜI LẬP

NGUYỄN THỊ MỸ VÂN

