

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 05/12/2022 đến ngày 09/12/2022 - 940HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 05/12	- Mặn: Đậu hũ nhồi thịt - Xào: Cải ngọt - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	70.0	Gạo tẻ	104.0
		Đậu hũ chiên	995.0	Muối	2.0
		Cải ngọt	58.0	Đường cát trắng	7.0
		Bí xanh	60.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	3.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
		Cà chua	38.0	Dầu thực vật	6.0
		Hành, ngò	2.0	Tương cà	2.0
		Ớt trái	1.5		
Thứ 3 06/12	- Mặn: Xúc xích - cá viên Xào: Giá hẹ - Canh: Cải chua -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	5.0	Gạo tẻ	105.0
		Cá viên	110.0	Muối	2.0
		Cải chua	36.0	Đường cát trắng	8.0
		Giá đậu xanh	35.0	Bột ngọt	0.5
		Hẹ	13.0	Nước mắm	1.0
		Xúc xích	20.0	Bột nêm	4.0
		Rau om,ngò gai	1.0	Dầu thực vật	15.0
		Me chua	3.0	Tương ớt	6.0
		Tỏi	0.5		
		Hành tím	0.5		
		Cà chua	8.0		
Thứ 4 07/12	- Mặn: Gà ram tứ xuyên - Xào: Bắp cải - Canh: Súp -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà	203.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Củ dền	6.0	Đường cát trắng	9.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Bắp cải	47.0	Nước mắm	9.0
		Hành, ngò	2.0	Bột nêm	6.4
		Cà rốt	12.0	Dầu thực vật	15.0
		Sả	2.0	Mè	0.6
		Khoai tây	18.0		
		Su su	24.0		
		Thịt nạc xay	3.0		
Thứ 5 08/12	- Mặn: Thịt kho trứng - Xào: Mướp xào - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dằm	40.0	Gạo tẻ	104.0
		Trứng vịt	990.0	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	2.0	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc xay	5.0	Dầu thực vật	6.0
		Cải thảo	46.0		
		Nước dừa	12.0		
		Thịt đùi lóc da	60.0		
		Cà rốt	5.0		
	- Mặn: Bún chả giò - Tráng miệng:	Nem nướng	25.0	Bún	220.0
		Chả giò	50.0	Muối	0.0
		Dưa chuột	40.0	Đường cát trắng	15.0

Thứ 6 09/12	rường dâu -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Rau salach	18.0	Bột ngọt	0.0
		Hành lá	5.0	Nước mắm	16.0
		Chanh	5.0	Bột nêm	0.0
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	15.0
		Đậu phộng	8.0		
		Pudding dâu	940.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 02 tháng 12 năm 2022

Người lên thực đơn

(Đã ký)

(Đã ký)

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân