

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 12/12/2022 đến ngày 16/12/2022 - 939HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 12/12	- Mặn: Thịt luộc - Xào: Đậu đũa - Canh: Rau dền-mồng toi -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	40.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Thịt nạc đùi	67.0	Đường cát trắng	10.0
		Đậu đũa	58.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	12.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	4.8
		Ớt trái	1.5	Dầu thực vật	5.0
		Tỏi	1.0	Tiêu	1.0
		Rau dền	33.0	Hạt điều	1.0
		Rau mồng toi	22.0		
Thứ 3 13/12	- Mặn: Gà kho cà ri sả Xào: Su su - Canh: Cải dún -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Má đùi gà	205.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt heo xay	5.0	Muối	2.0
		Su su	50.0	Đường cát trắng	7.0
		Cà rốt	8.0	Bột ngọt	1.5
		Hành, ngò	1.5	Nước mắm	5.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
		Hành tím	1.0	Dầu thực vật	7.0
		Gừng tươi	0.0	Dầu hào	5.0
		Cải dún	54.0	Gia vị	20.0
		Sả cây	4.0		
Thứ 4 14/12	- Mặn: Bò xào rau muống - Canh: Đu đủ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt bò	26.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc dăm	49.0	Muối	1.0
		Rau muống	63.0	Đường cát trắng	0.0
		Tỏi	1.5	Bột ngọt	1.0
		Hành, ngò	1.5	Nước mắm	2.0
		Đu đủ chín	59.0	Bột nêm	5.4
		Thịt heo xay	4.0	Dầu thực vật	6.0
		Thịt nạc đùi	15.0	Dầu hào	4.0
Thứ 5 15/12	- Mặn: Trứng cuộn thịt chiên - Xào: Cải thảo - Canh: Khoai mỡ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	60.0	Gạo tẻ	104.0
		Trứng gà	1,700.0	Muối	2.0
		Hành lá	2.0	Đường cát trắng	4.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	3.0
		Khoai mỡ	60.0	Bột nêm	6.3
		Cải thảo	46.0	Dầu thực vật	17.0
		Cà rốt	7.0	Xi dầu	24.0
		Hành ngò	1.0		
		Rau om ngò gai	1.5		
Thứ 6 16/12	- Mặn: Bún chả cá Nha Trang - Tráng miệng: Trà sữa HS béo phì ăn thêm	Xương ức gà	20.0	Bún	210.0
		Cà chua	10.0	Muối	1.0
		Thơm trái	12.0	Đường cát trắng	6.0
		Chả cá basa tươi	100.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	1.0	Nước mắm	2.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	15.0

- HS SDD ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Hành tím củ	1.0		
	Hành tím xay	1.0		
	Rau thơm	0.5		
	Hành, ngò	8.0		
	Sả cây	3.0		
	Trà sữa	86.0		
	Cải bắp	30.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 09 tháng 12 năm 2022
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân