

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 06/9/2022 đến ngày 09/9/2022 - 950HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG (KG/CÁI)	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG (KG/LÍT)
Thứ 3 06/9	- Mặn: Xíu mại sốt cà chua - Xào: Cải thìa - Canh: Khoai mỡ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	92.0	Gạo tẻ	108.0
		Hành lá	1.5	Muối	3.0
		Cải thìa	59.0	Đường cát trắng	6.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.0
		Tỏi	1.5	Nước mắm	4.0
		Khoai mỡ	60.0	Bột nêm	7.2
		Hành tây	30.0	Dầu thực vật	8.0
		Củ sắn	30.0		
		Cà chua	30.0		
		Rau om,ngò gai	2.0		
		Thịt nạc xay	5.0		
		Ốt ngọt	1.5		
Thứ 4 07/9	- Mặn: Xúc xích - cá viên - Xào: Bắp cải - Canh: chua bạc hà -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Cá viên	83.0	Muối	2.0
		Cà chua	8.0	Đường cát trắng	10.0
		Giá đậu xanh	15.0	Bột ngọt	1.0
		Cải bắp	54.0	Nước mắm	1.0
		Xúc xích	49.0	Bột nêm	4.9
		Rau om,ngò gai	2.0	Dầu thực vật	30.0
		Me chua	4.5	Ga	1.0
		Tỏi	1.0		
		Hành tím	1.0		
		Cá nục	15.0		
		Thơm trái	10.0		
		Đậu bắp	7.0		
		Dọc mùng	8.0		
Thứ 5 08/9	- Mặn: Canh gà sốt chua ngọt Xào: Rau muống - Canh: Su su -HS béo phì ăn thêm rau	Thịt nạc xay	4.0	Gạo tẻ	104.0
		Cánh gà	148.0	Muối	3.0
		Su su	60.0	Đường cát trắng	11.0
		Tỏi	1.5	Bột ngọt	1.0
		Hành tím	1.0	Nước mắm	10.0
		Rau muống	59.0	Bột nêm	7.2
		Hành lá	1.5	Dầu thực vật	6.0
		Me chua	4.5		
Thứ 6 09/9	- Mặn: Bún bò huế - Tráng miệng: rau câu sữa -HS béo phì ăn	Xương bò	7.0	Bún	230.0
		Thịt đùi	41.0	Muối	2.0
		Thịt Bò nạm	32.0	Đường cát trắng	4.0
		Giò bò	19.0	Bột ngọt	1.0
		Giá đậu xanh	30.0	Nước mắm	1.0
		Tỏi	1.5	Bột nêm	7.2
		Hành tây	5.0	Dầu thực vật	7.0
		Hành lá	4.0	Gia vị hộp	22.0
		Rau răm	4.0	Gia vị gói	17.0

thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thơm trái	10.0		
	Rau om, ngò gai	1.0		
	Rau thơm	1.5		
	Sả cây	4.0		
	Mắm ruốc	10.0		
	Chanh	0.2		
	Rau câu	950.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 03 tháng 9 năm 2022

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân