

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 20/2/2023 đến ngày 24/2/2023 - 938HS

| NGÀY       | THỰC ĐƠN                                                                                                                                      | THỰC PHẨM       | SỐ LƯỢNG | GIA VỊ          | SỐ LƯỢNG |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| Thứ 2 20/2 | <b>- Mặn: Ba rọi ướp sả chiên</b><br><b>- Xào: Cải ngọt</b><br><b>- Canh: Bí đỏ</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt       | Thịt heo ba chỉ | 48.0     | Gạo tẻ          | 102.0    |
|            |                                                                                                                                               | Thịt nạc xay    | 4.0      | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                               | Cải ngọt        | 58.0     | Đường cát trắng | 5.0      |
|            |                                                                                                                                               | Bí đỏ           | 60.0     | Bột ngọt        | 1.5      |
|            |                                                                                                                                               | Hành tím        | 1.0      | Nước mắm        | 2.0      |
|            |                                                                                                                                               | Hành, ngò       | 1.5      | Bột nêm         | 6.4      |
|            |                                                                                                                                               | Thịt nạc đùi    | 55.0     | Dầu thực vật    | 7.0      |
|            |                                                                                                                                               | Tỏi             | 1.0      |                 |          |
|            |                                                                                                                                               | Sả xay          | 3.0      |                 |          |
| Thứ 3 21/2 | <b>- Mặn: Chả trứng hấp</b><br><b>Xào:</b><br><b>- Canh: Cải dún</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt                      | Thịt nạc xay    | 85.0     | Gạo tẻ          | 102.0    |
|            |                                                                                                                                               | Trứng gà        | 1,000.0  | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                               | Cải dún         | 57.0     | Đường cát trắng | 15.0     |
|            |                                                                                                                                               | Hành tím        | 1.0      | Bột ngọt        | 1.5      |
|            |                                                                                                                                               | Tỏi             | 1.0      | Nước mắm        | 16.0     |
|            |                                                                                                                                               | Hành tây        | 30.0     | Bột nêm         | 5.6      |
|            |                                                                                                                                               | Dưa chuột       | 40.0     | Dầu thực vật    | 5.0      |
|            |                                                                                                                                               | Chanh           | 5.0      |                 |          |
|            |                                                                                                                                               | Ớt trái         | 1.0      |                 |          |
| Thứ 4 22/2 | <b>- Mặn: Xúc xích-Cá viên</b><br><b>- Xào: Rau muống</b><br><b>- Canh: Cà chua trứng</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt | Thịt nạc xay    | 4.0      | Gạo tẻ          | 102.0    |
|            |                                                                                                                                               | Cá basa         | 83.0     | Muối            | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Rau muống       | 58.0     | Đường cát trắng | 4.0      |
|            |                                                                                                                                               | Cà chua         | 40.0     | Bột ngọt        | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Trứng gà        | 300.0    | Nước mắm        | 2.0      |
|            |                                                                                                                                               | Xúc xích        | 48.0     | Bột nêm         | 4.5      |
|            |                                                                                                                                               | Hành, ngò       | 1.5      | Dầu thực vật    | 15.0     |
|            |                                                                                                                                               | Hành tím        | 0.5      | Tương ớt        | 6.0      |
|            |                                                                                                                                               | Tỏi             | 0.5      |                 |          |
| Thứ 5 23/2 | <b>- Mặn: Gà hấp lá chanh</b><br><b>- Xào: Su su</b><br><b>- Canh: Rau ngót</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt           | Đùi gà 1/4      | 195.0    | Gạo tẻ          | 102.0    |
|            |                                                                                                                                               | Rau ngót        | 38.0     | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                               | Thịt nạc xay    | 3.0      | Đường cát trắng | 4.0      |
|            |                                                                                                                                               | Chanh           | 1.0      | Bột ngọt        | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Hành, ngò       | 1.0      | Nước mắm        | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Tỏi             | 0.5      | Bột nêm         | 4.5      |
|            |                                                                                                                                               | Hành tím        | 0.5      | Dầu thực vật    | 3.0      |
|            |                                                                                                                                               | Su su           | 50.0     |                 |          |
|            |                                                                                                                                               | Chanh           | 0.5      |                 |          |
| Thứ 6 24/2 | <b>- Mặn: Cơm chiên dương châu</b><br><b>Canh: Bầu</b><br><b>- Tráng miệng: Trà sữa</b>                                                       | Lạp xưởng       | 32.0     | Gạo tẻ          | 120.0    |
|            |                                                                                                                                               | Chả lụa         | 33.0     | Muối            | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Thịt nạc xay    | 4.0      | Đường cát trắng | 5.0      |
|            |                                                                                                                                               | Trứng gà        | 400.0    | Bột ngọt        | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Tỏi             | 0.5      | Nước mắm        | 1.0      |
|            |                                                                                                                                               | Hành tím        | 1.0      | Bột nêm         | 5.6      |
|            |                                                                                                                                               | Cà rốt lựu      | 25.0     | Dầu thực vật    | 8.0      |

|                                                                     |               |       |          |      |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------|------|
| <div>-HS béo phì ăn thêm rau</div> <div>- HS SDD ăn thêm thịt</div> | Đậu cô ve lựu | 25.0  | Ga       | 1.0  |
|                                                                     | Cà chua       | 1.0   | Dấm      | 3.0  |
|                                                                     | Bầu           | 58.0  | Xì dầu   | 18.0 |
|                                                                     | Sà lách       | 1.0   | Tương ớt | 4.0  |
|                                                                     | Hành, ngò     | 1.5   |          |      |
|                                                                     | Hành tây      | 0.5   |          |      |
|                                                                     | Sữa chua      | 939.0 |          |      |

**KT. HIỆU TRƯỞNG**  
**P. Hiệu trưởng**

**Gò Vấp, ngày 17 tháng 2 năm 2023**  
**Người lên thực đơn**

**Ngô Thị Nga**

**An Thị Thúy Ngân**