

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Tuần 28 từ ngày 20/3/2023 đến ngày 24/3/2023 - 937 HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 20/3	- Mặn: Cánh gà chiên nước mắm - Xào: Đậu đũa - Canh: Cải ngọt -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Cánh gà	170.0	Gạo tẻ	110.0
		Tỏi	1.0	Muối	1.0
		Đậu đũa	58.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Cải ngọt	50.0	Nước mắm	10.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	6.0
		Thịt nạc xay	3.0	Dầu thực vật	10.0
		Ớt trái	2.0	Hạt điều	1.0
Thứ 3 21/3	- Mặn: Thịt kho trứng - Xào: Mướp - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	35.0	Gạo tẻ	110.0
		Trứng vịt	1,000.0	Muối	1.0
		Mướp	60.0	Đường cát trắng	6.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	4.0
		Hành lá	2.0	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc xay	4.0	Dầu thực vật	5.0
		Ngò rí	2.0		
		Cải thảo	46.0		
		Nước dừa	15.0		
		Thịt đùi	60.0		
		Cà rốt	5.0		
Thứ 4 22/3	- Mặn: Chả cá chiên - Xào: Giá hẹ - Canh: Cà chua trứng -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	17.0	Gạo tẻ	110.0
		Trứng gà	400.0	Muối	1.0
		Chả cá tươi basa	110.0	Đường cát trắng	2.0
		Hành lá	3.0	Bột ngọt	1.5
		Giá đậu xanh	34.0	Nước mắm	2.0
		Cà chua	38.0	Bột nêm	6.4
		Hành tím	1.0	Dầu thực vật	15.0
		Tỏi	1.0	Tương ớt	6.0
		Ngò rí	3.0		
		Hẹ lá	10.0		
Thứ 5 23/3	- Mặn: Thịt luộc - Xào: Đậu cove - Canh: Dền, mồng toi -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	40.0	Gạo tẻ	110.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Thịt nạc đùi	65.0	Đường cát trắng	10.0
		Đậu cô ve	60.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	12.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	5.0
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	5.0
		Rau dền	30.0		
		Rau mồng toi	25.0		
Thứ 6 24/3	- Mặn: Phở gà Canh: - Tráng miệng: Rau câu sữa HS béo phì ăn thêm	Đùi gà tháo khớp	202.0	Bánh phở	220.0
		Giá đậu xanh	35.0	Muối	1.0
		Gừng tươi	1.0	Đường cát trắng	3.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tây	2.0	Nước mắm	1.0
		Ngò gai	1.0	Bột nêm	6.4
		Hành, ngò	4.0	Dầu thực vật	8.0

-HS SDD ăn thêm rau thịt	Rau thơm	0.5	Tương đen	2.0
	Gia vị hộp	23.0	Tương ớt	2.0
	Chanh	0.5		
	Quế	0.1		
	Tai hồi	0.1		
	Thảo quả	0.1		
	Rau câu sữa	937.0		

KT. HIỆU TRƯỞNG

P. Hiệu trưởng

(Đã ký)

Ngô Thị Nga

Gò Vấp, ngày 17 tháng 3 năm 2023
Cấp dưỡng

(Đã ký)

An Thị Thúy Ngân