

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 12/9/2022 đến ngày 16/9/2022 - 945HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG (KG/CÁI)	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG (KG/LÍT)
Thứ 2 12/9	- Mặn: Trứng cuộn thịt chiên - Xào: Mướp - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi xay	67.0	Gạo tẻ	105.0
		Trứng gà	1,490.0	Muối	2.0
		Hành lá	6.0	Đường cát trắng	6.0
		Hành tím	1.5	Bột ngọt	1.0
		Tỏi	1.0	Nước mắm	3.0
		Mướp	60.0	Bột nêm	6.3
		Cải thảo	46.0	Dầu thực vật	14.0
		Cà rốt	8.0	Xì dầu	24.0
Thứ 3 13/9	- Mặn: Gỏi gà - Canh: Dền-mồng toi -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Gà thả vườn	80.0	Gạo tẻ	105.0
		Rau mồng toi	32.0	Muối	1.0
		Ốt trái	3.0	Đường cát trắng	13.0
		Chanh	3.0	Bột ngọt	1.0
		Đùi gà 1/4 ko mỡ	100.0	Nước mắm	8.0
		Rau dền	20.0	Bột nêm	4.5
		Hành tây	10.0	Dầu thực vật	5.0
		Hành tím	1.5	Dấm	21.0
		Thịt nạc đùi	4.0		
		Rau răm	5.0		
		Cải bắp	15.0		
Thứ 4 14/9	- Mặn: Thịt kho đậu hũ - Xào: Rau muống - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	98.0	Gạo tẻ	102.0
		Đậu phụ	41.6	Muối	2.0
		Rau muống	59.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.5	Nước mắm	4.0
		Hành, ngò	2.0	Bột nêm	6.3
		Thịt nạc xay	5.0	Dầu thực vật	6.0
		Bí xanh	60.0		
		Nước dừa	15.0		
Thứ 5 15/9	- Mặn: Phi lê cá Basa chiên Xào: Giá hẹ - Canh: Cải chua -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi xay	5.0	Gạo tẻ	102.0
		Cá basa	129.0	Muối	2.0
		Cà chua	8.0	Đường cát trắng	17.0
		Giá đậu xanh	30.0	Bột ngọt	1.0
		Hẹ lá	10.0	Nước mắm	8.0
		Hành tím	1.0	Bột nêm	5.4
		Rau om,ngò gai	2.0	Dầu thực vật	20.0
		Me chua	3.5		
		Tỏi	1.0		
		Cải chua	36.0		
	- Mặn: Bún chả	Nem nướng	25.0	Bún	230.0

Thứ 6 16/9	giò nem nướng	Chả giò	50.0	Muối	0.0
	- Tráng miệng:	Dưa chuột	40.0	Đường cát trắng	16.0
	Bánh bông lan	Rau salach	18.0	Bột ngọt	0.0
	trứng muối	Hành lá	5.0	Nước mắm	10.0
	-HS béo phì ăn	Chanh	6.0	Bột nêm	0.0
	thêm rau	Tỏi	1.0	Dầu thực vật	15.0
	- HS SDD ăn	Đậu phộng	8.0		
	thêm thịt	Bánh bông lan	78.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 08 tháng 9 năm 2022

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân