

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Tuần 31 từ ngày 10/4/2023 đến ngày 14/4/2023 - 937HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 10/4	- Mặn: Sườn non chua ngọt - Xào: Bầu - Canh: Rau ngót -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Sườn non	50.0	Gạo tẻ	110.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Bầu	58.0	Đường cát trắng	6.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	5.0
		Rau ngót	19.0	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc đùi	22.0	Dầu thực vật	6.0
		Me chua	4.0	Hạt điều	1.0
		Thịt nạc dăm	33.0		
		Nước dừa	14.0		
		Hành, ngò	1.5		
		Ớt trái	1.0		
Thứ 3 11/4	- Mặn: Trứng cuộn thịt chiên - Xào: Rau muống - Canh: Đu đủ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	63.0	Gạo tẻ	105.0
		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
		Đu đủ	60.0	Bột nêm	6.3
		Rau muống	60.0	Dầu thực vật	15.0
		Hành ngò	2.0	Xi dầu	24.0
Thứ 4 12/4	- Mặn: Gà rô ti - Xào: Su su - Canh: Cải ngọt -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà	205.0	Gạo tẻ	105.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Su su	48.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Cải ngọt	50.0	Nước mắm	6.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc xay	3.0	Dầu thực vật	5.0
		Cà rốt	8.0	Gia vị	20.0
		Nước dừa	18.0		
Thứ 5 13/4	- Mặn: Cá chiên - Xào: Rau muống - Canh: Chua đậu bắp -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	4.0	Gạo tẻ	105.0
		Cá nục	330.0	Muối	2.0
		Giá đậu xanh	16.0	Đường cát trắng	6.0
		Dọc mùng	10.0	Bột ngọt	1.0
		Hành tím	0.5	Nước mắm	2.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	5.0
		Me chua	4.0	Dầu thực vật	10.0
		Rau om,ngò gai	1.5		
		Rau muống	58.0		
		Cà chua	10.0		
		Thơm trái	10.0		
		Đậu bắp	10.0		
	- Mặn: Cơm chiên	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	300.0	Bột ngọt	1.0

Thứ 6 14/4	dương châu	Tỏi	0.5	Nước mắm	1.0
	Canh: Su su	Hành tím	1.0	Bột nêm	5.6
	- Tráng miệng:	Cà rốt	25.0	Dầu thực vật	7.0
	Trà sữa thạch	Đậu cô ve	25.0	Xì dầu	24.0
	-HS béo phì ăn thêm rau	Cà chua	1.0	Dấm	2.0
	- HS SDD ăn thêm thịt	Su su	60.0		
		Sà lách	1.0		
		Hành, ngò	1.5		
		Tương ớt	6.0		
		Trà sữa thạch	937.0		
		Hành tây	0.5		

**KT. HIỆU
TRƯỞNG**
P. Hiệu trưởng

Gò Vấp, ngày 06 tháng 4 năm 2023
Cấp dưỡng

(Đã ký)

(Đã ký)

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân