

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 19/9/2022 đến ngày 23/9/2022 - 945HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 19/9	- Mặn: Cốt lếch ram - Xào: Cải thảo - Canh: Bí đỏ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt cotlet	130.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt đùi xay	5.0	Muối	2.0
		Cà rốt	8.0	Đường cát trắng	5.0
		Cải thảo	52.0		
		Tỏi	1.5	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	2.0
		Bí đỏ	59.0	Bột nêm	6.3
		Rau om,ngò gai	1.5	Dầu thực vật	5.0
		Nước dừa	14.0		
Thứ 3 20/9	- Mặn: Đùi gà chiên nước mắm - Xào: su su - Canh: Rau ngót -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà	147.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Su su	52.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.5	Bột ngọt	1.5
		Rau ngót	40.0	Nước mắm	8.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	7.3
		Thịt đùi xay	4.0	Dầu thực vật	15.0
		Cà rốt	8.0		
Thứ 4 21/9	- Mặn: Bò xào rau muống - Canh: Đu đủ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt bò phi lê	36.0	Gạo tẻ	105.0
		Thịt nạc dăm	45.0	Muối	2.0
		Rau muống	63.0	Đường cát trắng	8.0
		Tỏi	1.5	Bột ngọt	1.0
		Hành lá	1.0	Nước mắm	2.0
		Đu đủ chín	59.0	Bột nêm	6.4
		Thịt đùi xay	4.0	Dầu thực vật	6.0
				Dầu hào	5.0
Thứ 5 22/9	bao trứng cút rim mặn Xào: Bầu - Canh: Chua bắp cải -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi xay	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Chả cá bao trứng cút	121.0	Muối	2.0
		Bầu	59.0	Đường cát trắng	7.0
		Bắp cải	47.0	Bột ngọt	1.0
		Cà chua	8.0	Nước mắm	5.0
		Me chua	4.5	Bột nêm	5.5
		Rau om,ngò gai	1.0	Dầu thực vật	10.0
		Tỏi	1.5		
Thứ 6 23/9	- Mặn: Bánh canh - Tráng miệng: Sữa thạch -HS béo phì ăn thêm rau	Xương heo	6.0	Bánh canh	223.0
		Giò sống	13.0	Muối	2.0
		Thịt đùi ngon lóc da	69.0	Đường cát trắng	8.0
		Chả lụa	13.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	0.5	Nước mắm	1.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.5
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	7.0

	- HS SDD pin an thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Củ cải muối	5.0		
		Chanh	0.5		
		Mộc nhĩ	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Hành phi	1.5		
		Sữa thạch	945.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞN

Gò Vấp, ngày 15 tháng 9 năm 2022
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân