

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 03/10/2022 đến ngày 07/10/2022 - 937hs

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 03/10	- Mặn: Thịt luộc - Xào: Su su - Canh: Dền mỏng toi -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	115.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc xay	5.0	Muối	2.0
		Cà rốt	8.0	Đường cát trắng	10.0
		Su su	48.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	12.0
		Hành lá	1.0	Bột nêm	5.4
		Ớt trái	1.0	Dầu thực vật	4.0
		Tỏi	1.0	Hạt điều	5.0
		Rau dền	33.0		
		Rau mỏng toi	22.0		
Thứ 3 04/10	- Mặn: Canh gà chiên nước mắm - Xào: Rau muống - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà tây	155.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Bí xanh	60.0	Đường cát trắng	10.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Rau muống	58.0	Nước mắm	12.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.3
		Thịt nạc xay	4.0	Dầu thực vật	10.0
Thứ 4 05/10	- Mặn: Đậu nhồi thịt - Xào: Đậu cove - Canh: Rau ngót -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	73.0	Gạo tẻ	104.0
		Đậu phụ	995.0	Muối	2.0
		Đậu cô ve	56.0	Đường cát trắng	7.0
		Rau ngót	40.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	3.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.3
		Cà chua	35.0	Dầu thực vật	7.0
		Hành lá	1.5		
Thứ 5 06/10	- Mặn: Phile Basa chiên Xào: Rau muống - Canh: Chua bạc hà -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Phile cá basa	128.0	Muối	2.0
		Cà chua	8.0	Đường cát trắng	16.0
		Giá đậu xanh	15.0	Bột ngọt	1.0
		Đậu bắp	7.0	Nước mắm	13.0
		Hành tím	1.0	Bột nêm	5.4
		Rau om,ngò gai	2.0	Dầu thực vật	20.0
		Me chua	5.0		
		Tỏi	1.0		
		Thơm trái	10.0		
		Ớt trái	1.0		
		Dọc mùng	8.0		
		rau muống	56.0		
Thứ 6 07/10	- Mặn: Phở bò - Tráng miệng: Puding soài HS béo phì ăn	Thịt Bò nạm	73.0	Bánh phở	230.0
		Xương ống bò	5.0	Muối	2.0
		Giá đậu xanh	35.0	Đường cát trắng	4.0
		Gừng tươi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	1.0
		Hành tây	2.0	Bột nêm	6.3
		Ngò gai	1.0	Dầu thực vật	7.0

Thứ 09/10	-HS SDD pin an thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Hành, ngò	3.0		
		Rau thơm	1.0		
		Gia vị hộp	25.0		
		Chanh	0.5		
		Quế	0.2		
		Tai hời	0.2		
		Thảo quả	2.0		
		Pudding xoài	937.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 29 tháng 9 năm 2022
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân