

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 30/10/2022 đến ngày 04/11/2022 - 941hs

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 31/10	- Mặn: Thịt kho đậu hũ - Xào: Rau muống - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dằm	53.0	Gạo tẻ	104.0
		Đậu phụ	497.0	Muối	2.0
		Rau muống	59.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	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	Điều màu	1.0
		Nước dừa	14.0	Ớt trái	1.5
		Thịt đùi lóc da	44.0		
Thứ 3 01/11	- Mặn: Đùi gà rô ti - Xào: Bầu xào - Canh: rau ngót -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà tháo khớp	193.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Bầu	57.0	Đường cát trắng	6.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Rau ngót	40.0	Nước mắm	3.0
		Hành lá	1.0	Bột nêm	5.6
		Thịt đùi	4.0	Dầu thực vật	5.0
		Nước dừa	3.0	Xi dầu	10.0
		Ngũ vị hương	15.0	Tương ớt	3.0
				Dầu hào	3.0
Thứ 4 02/11	- Mặn: Trứng cuộn thịt chiên - Xào: Mướp xào - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	67.0	Gạo tẻ	104.0
		Trứng gà	1,400.0	Muối	2.0
		Hành lá	6.0	Đường cát trắng	6.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	3.0
		Mướp	60.0	Bột nêm	6.3
		Cải thảo	46.0	Dầu thực vật	15.0
		Cà rốt	8.0	Xi dầu	24.0
Thứ 5 03/11	- Mặn: Chả cá chiên Xào: Giá hẹ - Canh: Cải chua -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	30.0	Gạo tẻ	104.0
		Cải chua	36.0	Muối	2.0
		Chả cá basa tươi	105.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành lá	4.0	Bột ngọt	1.5
		Giá đậu xanh	38.0	Nước mắm	2.0
		Cà chua	8.0	Bột nêm	6.3
		Rau om,ngò gai	1.5	Dầu thực vật	15.0
		Hành tím	1.0	Tương ớt	6.0
		Tỏi	1.0		
		Me chua	3.0		
		Hẹ lá	12.0		
	- Mặn: Bún bò huế - Tráng miệng: SỮA chua Su su	Xương ống	6.0	Bún	230.0
		Thịt đùi lóc da	41.0	Muối	1.0
		Thịt bò nạm	32.0	Đường cát trắng	4.0
		Chả lụa	19.0	Bột ngọt	1.0
		Giá đậu xanh	35.0	Nước mắm	1.0
		Tỏi củ	1.0	Bột nêm	6.3

Thứ 6 04/11	Vinamilk	Hành tây	5.0	Dầu thực vật	7.0
	-HS béo phì ăn thêm rau	Hành lá	4.0	Gia vị gói	17.0
	- HS SDD ăn thêm thịt	Rau răm	4.0	Gia vị hộp	22.0
		Thơm trái	10.0		
		Ngò gai	1.0		
		Rau thơm	1.0		
		Sả cây	4.0		
		Mắm ruốc Huế	10.0		
		Sữa chua	941.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 28 tháng 10 năm 2022
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân