

THỰC ĐƠN BẾP ĂN THÁNG 10 NĂM HỌC 2024-2025

| STT | Ngày                  | Món                        | Thực đơn bữa trưa                                                    | Dư cân - Béo phì          | Ghi chú |
|-----|-----------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|
| 1   | Thứ Hai<br>21/10/2024 | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Sườn kho cải chua<br>Su hào - cà rốt xào thịt<br>Bồ ngót nấu thịt    | Giảm cơm<br>Tăng rau luộc |         |
| 2   | Thứ Ba<br>22/10/2024  | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Cá basa chiên hành tỏi<br>Đậu đũa xào thịt<br>Chua thơm giá - bạc hà | Giảm cơm<br>Tăng rau luộc |         |
| 3   | Thứ Tư<br>23/10/2024  | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Trứng chưng thịt<br>Cải thìa xào thịt<br>Bí xanh nấu thịt            | Giảm cơm<br>Tăng rau luộc |         |
| 4   | Thứ Năm<br>24/10/2024 | Món mặn<br>Món xào<br>Canh | Cánh gà lặc phô mai<br>Củ sắn - cà rốt xào thịt<br>Mồng tơi nấu thịt | Giảm cơm<br>Tăng rau luộc |         |
| 5   | Thứ Sáu<br>25/10/2024 | Món nước                   | Bánh canh xương thịt                                                 |                           |         |

Gò Vấp, ngày 27 tháng 09 năm 2024

Duyệt của Hiệu trưởng

Y tế

Bếp trưởng



Trần Phú Thảo

Nguyễn Thị Kim Chi

Nguyễn Thị Mận