

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 02/11/2020 đến ngày 06/11/2020 - 814HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG (KG/CÁI)	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG (KG/LÍT)
Thứ 2 02/11	- Cốt lếch ram - Xào: rau muống - Canh: bí đỏ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt còlet	84.0	Gạo tẻ	83.0
		Thịt đùi	5.0	Muối	3.0
		Rau muống	40.0	Đường cát trắng	5.0
		Tỏi	0.5	Bột ngọt	1.0
		Hành tím	1.0	Nước mắm	3.0
		Bí đỏ	55.0	Bột nêm	6.0
		Rau om,ngò gai	1.0	Dầu thực vật	6.0
		Nước dừa	10.0		
		Ớt ngọt xay	1.0		
Thứ 3 03/11	- Gà ram chua ngọt Xào: su su - Canh: cải dún Tráng miệng: rau câu sữa dừa -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	3.0	Gạo tẻ	83.0
		đùi gà	122.0	Muối	3.0
		Cải dún	45.0	Đường cát trắng	7.0
		Tỏi	0.5	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	6.0
		Cà rốt	8.0	Bột nêm	6.0
		Hành lá	1.5	Dầu thực vật	20.0
		Su su	42.0	Hạt điều	5.0
		Me chua	4.5		
Thứ 4 04/11	- Cá basa kho tiêu - Xào: giá hẹ - Canh: cà chua trứng -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	12.0	Gạo tẻ	83.0
		Cá basa	104.0	Muối	3.0
		Cà chua	43.0	Đường cát trắng	7.0
		Giá đậu xanh	27.0	Bột ngọt	1.5
		Hẹ lá	8.0	Nước mắm	3.0
		Tỏi	0.5	Bột nêm	6.0
		Hành, ngò	1.5	Dầu thực vật	5.0
		Hành tím	1.0		
		Ớt ngọt xay	1.0		
Thứ 5 05/11	- Gà trộn rau răm Xào: bầu - Canh: cải soon -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Trứng gà	450.0		
		Gà thả vườn	130.0	Gạo tẻ	83.0
		Cải soon	38.0	Muối	3.0
		Ớt ngọt xay	1.5	Đường cát trắng	13.0
		Chanh	2.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi củ	1.0	Bột nêm	4.0
		Hành tây	8.0	Dầu thực vật	6.0
		Bầu	50.0	Ga	1.0
		Hành lá	1.0	Dấm trộn cholimex	13.0
Thứ 6 06/11	- Bún mọc - Tráng miệng: Sữa cam vinamilk -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Rau răm	3.0		
		Hành tím xay	1.0		
		Hành tím củ	0.5		
		Xương heo	5.0	Bún	195.0
		Thịt nạc dăm	34.0	Muối	3.0
		Chả chiên	20.0	Đường cát trắng	6.0
		Chả lụa	21.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	0.5	Nước mắm	1.0
		Tỏi củ	1.0	Bột nêm	6.0
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	8.0
		Củ cải muối	4.0		
		Mộc nhĩ	1.0		
		Rau salach	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Hành phi	2.0		
		Chanh	0.5		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò vấp, ngày 30 tháng 10 năm 2020

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thủy Ngân