

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 14/12/2020 đến ngày 18/12/2020 - 812HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG (KG/CÁI)	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG (KG/LÍT)
Thứ 2 14/12	- Ba rọi chiên sả Xào: rau muống - Canh: Cà chua trứng -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt heo ba chỉ	85.0	Gạo tẻ	83.0
		Thịt nạc đùi	5.0	Muối	2.0
		Cà chua	40.0	Đường cát trắng	4.0
		Rau muống	40.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	1.0
		Hành tím	1.0	Bột nêm	5.0
		Trứng gà	400.0	Dầu thực vật	20.0
		Sả	3.5	Tiêu	0.5
		Ớt ngọt xay	1.5	Hạt điều	5.0
Thứ 3 15/12	- Đậu hũ nhồi thịt sốt cà chua Xào: Bắp cải - Canh: Súp Tráng miệng: kem subo vinamilk -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc đùi	58.0	Gạo tẻ	83.0
		Đậu hũ chiên	860.0	Muối	3.0
		Su su	17.0	Đường cát trắng	4.0
		Khoai tây	15.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	3.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.0
		Củ dền	6.0	Dầu thực vật	6.0
		Cà rốt	14.0		
		Cải bắp	32.0		
		Hành, ngò	1.5		
		Cà chua	28.0		
		Kem subo	819.0		
Thứ 4 16/12	- Cá kho tiêu - Xào: su su - Canh: Chua rau muống -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	12.0	Gạo tẻ	83.0
		Cá basa	105.0	Muối	3.0
		Rau muống	38.0	Đường cát trắng	6.0
		Su su	35.0	Bột ngọt	1.5
		Me chua	4.5	Nước mắm	3.0
		Tỏi	0.5	Bột nêm	6.0
		Hành, ngò	1.5	Dầu thực vật	4.0
		Hành tím	1.0		
		Rau om,ngò gai	1.5		
Thứ 5 17/12	- Cánh gà chiên nước mắm Xào: Mướp Canh: cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà tây	133.0	Gạo tẻ	83.0
		Tỏi	0.5	Muối	3.0
		Cải thảo	30.0	Đường cát trắng	6.0
		Hành tím	0.5	Bột ngọt	1.5
		Mướp	47.0	Nước mắm	4.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.0
		Thịt đùi	3.0	Dầu thực vật	10.0
		Cà rốt	8.0		
Thứ 6 18/12	- Bánh canh - Tráng miệng: Cocktail sữa -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Xương heo	5.0	Bánh canh	185.0
		Thịt nạc dăm	34.0	Muối	3.0
		Thịt nạc dăm	24.0	Đường cát trắng	6.0
		Giò sống (mọc)	20.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	0.5	Nước mắm	1.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.0
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	8.0
		Củ cải trắng	4.0		
		Mọc nhĩ	0.0		

	- HS SDD an mem mệ	Rau salach	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Hành lá	2.0		
		Chanh	0.5		
		Cocktail sữa	814.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 11 tháng 12 năm 2020

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân