

Kính Gửi: BAN GIÁM HIỆU TRƯỜNG THCS CẦU KIỆU

BẢNG THỰC ĐƠN THÁNG 10/2022

THỨ /NGÀY		MÓN MẶN	MÓN CANH	MÓN XÀO	MÓN TM	MÓN XÉ
Thứ 2	10/3/2022	THỊT KHO TRỨNG CÚT	BÍ ĐỎ NẤU THỊT		TÁO VN	BÁNH PIZZA
Thứ 3	10/4/2022	SƯỜN NON KHO ĐẬU HŨ	CHUA THƠM GIÁ	BẦU XÀO		PUDDING DỪA
Thứ 4	10/5/2022	GÀ NẤU LAGU	CẢI BỆ XANH NẤU THỊT BẨM		CHUỐI CAU	SỮA TƯƠI HỘP
Thứ 5	10/6/2022	XÍU MẠI XỐT CÀ	SUSU CAROT KHOAI TÂY NẤU THỊT	CẢI THẢO XÀO		YAOURT
Thứ 6	10/7/2022	PHỞ BÒ BÒ VIÊN			RAU CÂU	BÁNH BÔNG LAN TRỨNG MUỐI
Thứ 2	###	CÁ BASA FILLE CHIÊN XỐT CAM	CHUA THẬP CẨM		Ới	BÁNH BAO
Thứ 3	###	XÁ XÍU KHO DỪA CẢI	KHOAI MỠ NẤU TÔM	BẮP CẢI XÀO		SỮA TƯƠI HỘP
Thứ 4	###	ĐÙI GÀ CHIÊN KFC + TƯƠNG ỚT	BÍ XANH NẤU THỊT		CHUỐI CAU	BÁNH KHOAI MÌ NƯỚNG
Thứ 5	###	CHẢ BẮP THỊT	HỆ ĐẬU HŨ NẤU THỊT	CỦ SẴN XÀO		YAOURT
Thứ 6	###	CANH BÚN ĐỎ			RAU CÂU	BÁNH HOTDOG XÚC XÍCH
Thứ 2	###	TÔM RIM CHẢ CÁ (tôm nhớ cắt đầu)	DẼN MÒNG TƠI NẤU THỊT		BÁNH XÓP NAPATIS	SỮA CHUA ÁNH HỒNG
Thứ 3	###	ĐẬU HŨ DÓN THỊT CHIÊN XỐT CÀ	ĐU ĐỦ HẦM XƯƠNG	GIÁ HỆ XÀO		PUDDING BẮP
Thứ 4	###	SƯỜN NẤU ĐẬU	CHUA RAU MUỐNG		NHÂN	BÁNH BÔNG LAN KEM
Thứ 5	###	MỰC XÀO SẢ ỚT	BẦU NẤU TÔM	RAU MUỐNG XÀO		BÁNH FLAN
Thứ 6	###	MIỀN MĂNG GÀ XÉ PHAY			RAU CÂU	BÁNH ĐÙI GÀ
Thứ 2	###	CÓT LẾT RAM	BÍ XANH NẤU THỊT		CHUỐI SỮ	BÁNH ĐẬU XANH
Thứ 3	###	CHẠO TÔM	CANH SOUP	SUSU CÀ RỐT		SỮA TƯƠI HỘP
Thứ 4	###	BA RỌI CHIÊN MUỐI SẢ	CHUA BẮP CẢI		BÁNH GÁC	BÁNH BAO
Thứ 5	###	CHẢ LỰA RAM ĐẬU HŨ	CẢI BỆ XANH NẤU THỊT BẨM	ĐẬU CÔ VE XÀO		YAOURT DẦU
Thứ 6	###	BÁNH CANH THẬP CẨM			RAU CÂU	BÁNH CHÀ BÔNG XÚC XÍCH
* Đối với học sinh suy dinh dưỡng : Tăng đạm						
* Học sinh béo phì : Giảm chất béo, đạm, tăng rau xanh						

TP. Hoà Chí Minh, Ngày 27 Tháng 08 Năm 2022

Ngôôoi Laăp

Quách Hữu Khánh