

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

THỰC ĐƠN BÀN TRỮ
THÁNG : 10 /2023
Tuần 5: (Từ ngày 30/10 đến 03/11/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 30/10/2023	THỊT KHO CHẢ CÁ	CÀI THẢO NẤU THỊT	CÀI NGỌT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 3 31/10/2023	SƯỜN NON SỐT ME	CANH RONG BIÊN	BẮP CÀI XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 4 01/11/2023	TRỨNG LUỘC CHIÊN SỐT THỊT BẮM	CANH CHUA THẬP CẨM NẤU TẸP	GIÁ HẺ XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 5 02/11/2023	GÀ CHIÊN NƯỚC MẶM	CANH SUOP HÀM XƯƠNG	CÀI THẢO -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 6 03/11/2023	HỦ TIẾU XÀO THẬP CẨM				TÀNG LƯỢNG ĐẬM



Vũ Mai Hương

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP

Nguyễn Thị Mỹ Vân

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

THỰC ĐƠN BÀN TRỮ
THÁNG : 10 /2023
Tuần 4: (Từ ngày 23/10 đến 27/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 23/10/2023	CÁ BASA FILE CHIÊN XỐT XÍ MƯỜI	CẢI XANH NẤU THỊT	BẮP CẢI XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 3 24/10/2023	XÍU MẠI SỐT CÀ	CẢI NHÚN NẤU THỊT	DƯA LEO XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 4 25/10/2023	CHẢ TRỨNG MUỐI HẤP	CHUA BẮP CẢI NẤU TẾP CANH	SU SU - CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 5 26/10/2023	THỊT KHO CÀ VIÊN	CANH HẸ ĐẬU HŨ	CẢI XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 6 27/10/2023	CƠM CHIÊN ĐÚI GÀ XỎI MỠ			RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM

HIỆU TRƯỞNG

Vũ Mai Hoàng

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP


Nguyễn Thị Mỹ Vân

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
THÁNG : 10 /2023
Tuần 3: (Từ ngày 16/10 đến 20/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 16/10/2023	COTLET RIM MẶN	RAU NGÓT NẤU THỊT	CẢI THẢO -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 3 17/10/2023	CÁ CƠM CHIÊN GIÒN+TƯƠNG ỚT	RONG BIÊN NẤU THỊT	SU SU - CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 4 18/10/2023	THỊT KHO ĐẬU HŨ	ĐU ĐỦ HÀM XƯƠNG THỊT	GIÀ HẺ XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 5 19/10/2023	GÀ KHO GỪNG	CẢI NGỌT NẤU THỊT	CỦ SẴN XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 6 20/10/2023	MÌ Ý SỐT THỊT BẮM			RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM


TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG
ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
Ưu Mai Hương

NGÀY 28 THÁNG 02 NĂM 2023
NGƯỜI LẬP


Nguyễn Thị Mỹ Vân

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN GÒ VẤP
TRƯỜNG THCS QUANG TRUNG

THỰC ĐƠN BÀN TRỮ

THÁNG : 10 /2023

Tuần 2: (Từ ngày 09/10 đến 13/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 09/10/2023	CHẢ CÁ RIM NƯỚC MẮM NHÍ	CÀ CHUA TRỨNG	GIÁ HẸ XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 3 10/10/2023	ĐÙI GÀ KFC	KHOAI MỠ NẤU TÉP CANH	DƯA LEO XÀO CÀN	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 4 11/10/2023	BÒ XÀO HÀNH CÀN	HẸ ĐẬU HŨ NẤU THỊT	ĐẬU QUE -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 5 12/10/2023	TÔM RIM THỊT	MƯỚP - MÒNG TỎI NẤU THỊT	SU SU -CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 6 13/10/2023	COM SƯỜN, BÌ			RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM

HIỆU TRƯỞNG



Trần Mai Phương

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023
NGƯỜI LẬP

Nguyễn Thị Nụ Vân

Nguyễn Thị Nụ Vân

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

THÁNG : 10 /2023

Tuần 1: (Từ ngày 02/10 đến 06/10/2023)

Thứ/ Ngày	Món mặn	Món canh	Món xào/ trắng miệng	Món Ăn cho học sinh béo phì	Món ăn cho học sinh suy dinh dưỡng
Thứ 2 02/10/2023	CÁ BASA FILLE CHIÊN SỐT CHANH DÂY	BẮP CẢI NẤU THỊT BÀM	DƯA LEO XÀO CÀ RỐT	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 3 03/10/2023	THỊT KHO TRỪNG CỨT	RAU DỀN - MÒNG TÔI NẤU THỊT	CỦ SẴN XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 4 04/10/2023	BÒ LAGU	CANH SOUP NẤU THỊT	CẢI THẢO XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 5 05/10/2023	GÀ KHO SẢ	CANH CHUA THẬP CẨM NẤU TẾP	SU SU - CÀ RỐT XÀO	RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM
Thứ 6 06/10/2023	MÌ XÀO THẬP CẨM			RAU LUỘC	TÀNG LƯỢNG ĐẬM



Vũ Mai Hương

Gò Vấp, Ngày 29 Tháng 09 Năm 2023

NGƯỜI LẬP

(Signature)

Nguyễn Thị Mỹ Vân