

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ**Từ ngày 07/11/2022 đến ngày 11/11/2022 - 942HS**

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 07/11	- Mặn: Thịt luộc nước mắm - Xào: Đậu cove - Canh: Dền - mồng tơi -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	41.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Thịt nạc đùi	60.0	Đường cát trắng	10.0
		Đậu cô ve	55.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	12.0
		Hành, ngò	1.0	Bột nêm	4.8
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	4.0
		Rau dền	33.0	Tiêu	1.0
		Rau mồng tơi	22.0	Ớt trái	1.0
Thứ 3 08/11	- Mặn: Đậu hũ nhồi thịt - Xào: Cải ngọt - Canh: Bí đỏ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	71.0	Gạo tẻ	104.0
		Đậu phụ	995.0	Muối	2.0
		Cải ngọt	58.0	Đường cát trắng	7.0
		Bí đỏ	60.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	3.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
		Cà chua	38.0	Dầu thực vật	7.0
		Hành lá	2.0		
		Rau om,ngò gai	1.5		
Thứ 4 09/11	- Mặn: Đùi gà chiên nước mắm - Xào: Su su - Canh: Cải thảo -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà	187.0	Gạo tẻ	104.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Cải thảo	40.0	Đường cát trắng	11.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.0
		Su su	45.0	Nước mắm	9.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc xay	3.0	Dầu thực vật	15.0
		Cà rốt	10.0		
Thứ 5 10/11	- Mặn: Cá chiên giòn Xào: Giá hẹ - Canh: Chua rau muống -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Cá nục	340.0	Muối	2.0
		Giá đậu xanh	34.0	Đường cát trắng	15.0
		Hẹ lá	11.0	Bột ngọt	1.0
		Hành tím	1.0	Nước mắm	12.0
		Tỏi	0.5	Bột nêm	4.8
		Me chua	4.0	Dầu thực vật	15.0
		Rau om,ngò gai	1.5		
		Rau muống	57.0		
Thứ 6 11/11	- Mặn: Mì xào bò - Tráng miệng: Bánh Pizza -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt bò phi lê	15.0	Mì ăn liền	95.0
		Thịt nạc dăm	45.0	Muối	1.0
		Cải ngọt	30.0	Đường cát trắng	5.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.0
		Hành lá	3.0	Nước mắm	0.0
		Ớt trái	1.0	Bột nêm	4.8
		Cải ngọt	10.0	Dầu thực vật	8.0
		Hành tím	0.5	Xì dầu	24.0
		Bánh Pizza	942.0	Dầu hào	3.0
		Thịt nạc đùi	30	Tương ớt	6.0

Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân