

**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ****Từ ngày 21/11/2022 đến ngày 25/11/2022 - 941HS**

| NGÀY               | THỰC ĐƠN                                                                                                                            | THỰC PHẨM           | SỐ LƯỢNG     | GIA VỊ          | SỐ LƯỢNG |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-----------------|----------|
| <b>Thứ 2 21/11</b> | <b>- Mặn: Xiu mại sốt cà</b><br><b>- Xào: Rau muống</b><br><b>- Canh: Bầu</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt   | Thịt nạc xay        | 92.0         | Gạo tẻ          | 104.0    |
|                    |                                                                                                                                     | Hành ngò            | 2.0          | Muối            | 2.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Rau muống           | 58.0         | Đường cát trắng | 8.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành tím            | 1.0          | Bột ngọt        | 1.5      |
|                    |                                                                                                                                     | Tỏi                 | 1.0          | Nước mắm        | 5.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Bầu                 | 60.0         | Bột nêm         | 6.4      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành tây            | 25.0         | Dầu thực vật    | 7.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Củ sắn              | 30.0         | Tương cà        | 2.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Cà chua             | 35.0         | Hạt điều        | 1.0      |
|                    |                                                                                                                                     |                     |              | Ớt trái         | 1.5      |
| <b>Thứ 3 22/11</b> | <b>- Mặn: Gà kho gừng</b><br><b>- Xào: Su su</b><br><b>- Canh: Cải dún</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt      | <b>Má dúi</b>       | <b>195.0</b> | Gạo tẻ          | 104.0    |
|                    |                                                                                                                                     | <b>Thịt nạc xay</b> | <b>4.0</b>   | Muối            | 2.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Su su               | 50.0         | Đường cát trắng | 7.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Cà rốt              | 8.0          | Bột ngọt        | 1.5      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành, ngò           | 1.5          | Nước mắm        | 5.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Tỏi                 | 1.0          | Bột nêm         | 6.4      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành tím            | 1.0          | Dầu thực vật    | 5.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Gừng tươi cắt sợi   | 4.0          |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     | Cải dún             | 54.0         |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     |                     |              |                 |          |
| <b>Thứ 4 23/11</b> | <b>- Mặn: Cốt lếch ram</b><br><b>- Xào: Đậu cove</b><br><b>- Canh: Hẹ</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt       | Thịt cotlet         | 130.0        | Gạo tẻ          | 104.0    |
|                    |                                                                                                                                     | Thịt nạc xay        | 5.0          | Muối            | 1.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Hẹ lá               | 37.0         | Đường cát trắng | 7.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Tỏi                 | 1.0          | Bột ngọt        | 1.5      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành tím            | 1.0          | Nước mắm        | 2.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Đậu cô ve           | 59.0         | Bột nêm         | 6.4      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành ngò            | 1.5          | Dầu thực vật    | 5.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Nước dừa            | 14.0         |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     | Đậu hũ trắng        | 300M         |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     |                     |              |                 |          |
| <b>Thứ 5 24/11</b> | <b>- Mặn: Chả cá chiên</b><br><b>Xào: Giá hẹ</b><br><b>- Canh: Chua bắp cải</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt | Thịt nạc xay        | 25.0         | Gạo tẻ          | 104.0    |
|                    |                                                                                                                                     | Bắp cải             | 48.0         | Muối            | 2.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Chả cá tươi basa    | 108.0        | Đường cát trắng | 7.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Hành lá             | 3.0          | Bột ngọt        | 1.5      |
|                    |                                                                                                                                     | Giá đậu xanh        | 34.0         | Nước mắm        | 2.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Cà chua             | 5.0          | Bột nêm         | 6.4      |
|                    |                                                                                                                                     | Rau om,ngò gai      | 1.5          | Dầu thực vật    | 15.0     |
|                    |                                                                                                                                     | Hành tím            | 1.0          | Ga              | 1.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Tỏi                 | 1.0          | Tương ớt        | 6.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Me chua             | 4.0          |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     | Hẹ lá               | 11.0         |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     | Hành, ngò           | 2.0          |                 |          |
|                    |                                                                                                                                     |                     |              |                 |          |
|                    | <b>- Mặn: Cơm chiên dương châu</b><br><b>Canh: Bí xanh</b>                                                                          | Lạp xưởng           | 32.0         | Gạo tẻ          | 125.0    |
|                    |                                                                                                                                     | Chả lụa             | 35.0         | Muối            | 1.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Thịt nạc xay        | 4.0          | Đường cát trắng | 6.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Trứng gà            | 550.0        | Bột ngọt        | 1.0      |
|                    |                                                                                                                                     | Tỏi                 | 0.5          | Nước mắm        | 1.0      |

|                    |                                                                                             |                       |       |              |      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|--------------|------|
| <b>Thứ 6 25/11</b> | <b>- Tráng miệng: Sữa chua Vinamilk</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt | Hành tím              | 1.0   | Bột nêm      | 5.6  |
|                    |                                                                                             | Cà rốt cắt lựu        | 26.0  | Dầu thực vật | 8.0  |
|                    |                                                                                             | Đậu cô ve cắt lựu     | 26.0  | Ga           | 1.0  |
|                    |                                                                                             | Cà chua               | 1.0   | Dấm          | 3.0  |
|                    |                                                                                             | Bầu                   | 58.0  | Xì dầu       | 18.0 |
|                    |                                                                                             | lách+(vài cọng rau th | 1.0   | Tương ớt     | 6.0  |
|                    |                                                                                             | Hành, ngò             | 1.5   |              |      |
|                    |                                                                                             | Sữa chua              | 941.0 |              |      |
|                    |                                                                                             | Hành tây              | 1.0   |              |      |

**PHÓ. HIỆU TRƯỞNG**

**Gò Vấp, ngày 18 tháng 11 năm 2022**

**Người lên thực đơn**

**Ngô Thị Nga**

**An Thị Thúy Ngân**