

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 28/11/2022 đến ngày 02/12/2022 - 941HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 28/11	- Mặn: Chả trứng hấp - Xào: Dưa leo - Canh: Cải dún -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	85.0	Gạo tẻ	104.0
		Trứng gà	57.6	Muối	2.0
		Cải dún	57.0	Đường cát trắng	15.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	16.0
		Hành tây	30.0	Bột nêm	5.6
		Dưa chuột	40.0	Dầu thực vật	5.0
		Chanh	5.0		
		Hành lá	6.0		
Thứ 3 29/11	- Mặn: Sườn non chua non Xào: Bầu - Canh: Rau má -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Sườn non	50.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Bầu	58.0	Đường cát trắng	6.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	5.0
		Rau má	40.0	Bột nêm	6.4
		Đậu phụ	0.0	Dầu thực vật	7.0
		Me chua	4.0	Hạt điều	1.0
		Thịt nạc dăm	53.0		
		Ớt trái	2.0		
		Nước dừa	14.0		
		Hành, ngò	1.5		
Thứ 4 30/11	- Mặn: Philê cá Basa chiên - Xào: Rau muống - Canh: Cà chua trứng -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	4.0	Gạo tẻ	104.0
		Cá basa	127.0	Muối	2.0
		Rau muống	58.0	Đường cát trắng	1.0
		Cà chua	40.0	Bột ngọt	1.0
		Trứng gà	300.0	Nước mắm	1.0
		Xúc xích	0.0	Bột nêm	4.5
		Hành, ngò	1.5	Dầu thực vật	15.0
		Me chua	0.0		
		Tỏi	0.5		
		Hành tím	0.5		
Thứ 5 01/12	- Mặn: Đùi gà sốt chua ngọt - Xào: Cải thảo - Canh: Bí đỏ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	3.0	Gạo tẻ	104.0
		Thịt gà tây	202.0	Muối	3.0
		Bí đỏ	58.0	Đường cát trắng	11.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	9.0
		Rau om ngò gai	1.0	Bột nêm	6.4
		Cải thảo	45.0	Dầu thực vật	10.0
		Hành ngò	1.0		
		Cà rốt	7.0		
	- Mặn: Bánh canh Tư pháp miến	Xương ống	6.0	Bún	230.0
		Giò sống	16.0	Muối	1.0
		Thịt nạc dăm	30.0	Đường cát trắng	6.0
		Chả lụa	15.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	0.5	Nước mắm	1.0

Thứ 6 02/12	- Trang miệng:	Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
	Bánh bông lan nho	Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	7.0
	-HS béo phì ăn thêm rau	Củ cải muối	5.0		
	- HS SDD ăn thêm thịt	Chanh	0.5		
		Rau thơm	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Hành phi	2.0		
		Bánh bông lan	941.0		
		Mộc nhĩ	1.0		
		Thịt đùi lóc da	40.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 25 tháng 11 năm 2022
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân