

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 09/1/2023 đến ngày 13/1/2023 - 938HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 09/1	- Mặn: Sườn non chua ngọt - Xào: Đậu đũa - Canh: Rau má -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Sườn non	40.0	Gạo tẻ	102.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Đậu đũa	56.0	Đường cát trắng	6.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	5.0
		Rau má	38.0	Bột nêm	6.4
		Thịt đùi	27.0	Dầu thực vật	7.0
		Me chua	4.0		
		Thịt nạc dăm	35.0		
		Nước dừa	14.0		
		Hành, ngò	1.0		
Thứ 3 10/1	- Mặn: Chả cá chiên Xào: Giá xào - Canh: Cà chua trứng -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	20.0	Gạo tẻ	102.0
		Trứng gà	300.0	Muối	2.0
		Cá basa	113.0	Đường cát trắng	3.0
		Hành lá	3.0	Bột ngọt	1.5
		Giá đậu xanh	34.0	Nước mắm	2.0
		Cà chua	38.0	Bột nêm	6.4
		Hẹ lá	11.0	Dầu thực vật	15.0
		Hành tím	1.0	Tương ớt	6.0
		Tỏi	1.0		
		Hành, ngò	4.0		
Thứ 4 11/1	- Mặn: Chả trứng hấp - Xào: Dưa leo - Canh: Cải dớn -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	85.0	Gạo tẻ	102.0
		Trứng gà	1,000.0	Muối	2.0
		Cải dớn	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 5 12/1	- Mặn: Gà kho gừng - Xào: Rau muống - Canh: Su su -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Má đùi gà	203.0	Gạo tẻ	102.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Su su	58.0	Đường cát trắng	7.0
		Rau muống	57.0	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	4.0
		Gừng tươi	4.0		
Thứ 6 13/1	- Mặn: Bún bò huế - Tráng miệng: Bánh Bông lan mặn -HS béo phì ăn thêm	Xương bò	5.0	Bún	230.0
		Thịt đùi	23.0	Muối	1.0
		Thịt Bò nạm	26.0	Đường cát trắng	4.0
		Chả lụa	19.0	Bột ngọt	1.0
		Giá đậu xanh	35.0	Nước mắm	1.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	5.5
		Hành tây	4.0	Dầu thực vật	7.0
		Hành lá	4.0	Gia vị hộp	22.0

	rau - HS SDD ăn thêm thịt	Rau răm	4.0	Gia vị gói	17.0
		Thơm trái	10.0		
		Ngò gai	1.0		
		Rau thơm	1.0		
		Sả cây	4.0		
		Mắm ruốc đặc	10.0		
		Bánh bông lan mặn	938.0		
		Thịt nạc dăm	23.0		

**KT. HIỆU
TRƯỞNG**

P. Hiệu trưởng

(Đã ký)
Ngô Thị Nga

Gò Vấp, ngày 06 tháng 1 năm 2023
Người lên thực đơn

(Đã ký)
An Thị Thúy Ngân