

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 27/2/2023 đến ngày 03/3/2023 - 937HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 27/2	- Mặn: Ba rọi xào cải chua - Xào: - Canh: Su su -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt heo ba chỉ	39.0	Gạo tẻ	102.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Cải chua	66.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.0
		Su su	60.0	Nước mắm	1.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	5.6
		Thịt nạc xay	4.0	Dầu thực vật	10.0
		Thịt nạc dăm	28.0	Hạt điều	1.0
		Thịt đùi	28.0		
Thứ 3 28/2	nước mắm Xào: Đậu đũa - Canh: Rau má -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Đùi gà	185.0	Gạo tẻ	102.0
		Tỏi	1.0	Muối	2.0
		Đậu đũa	58.0	Đường cát trắng	7.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Rau má	35.0	Nước mắm	6.0
		Hành, ngò	1.5	Bột nêm	6.0
		Thịt nạc xay	3.0	Dầu thực vật	10.0
Thứ 4 01/3	- Mặn: Bò xào rau muống - Xào: - Canh: Bí đỏ -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt bò phile	29.0	Gạo tẻ	102.0
		Thịt nạc dăm	48.0	Muối	1.0
		Rau muống	65.0	Đường cát trắng	4.0
		Tỏi	1.5	Bột ngọt	1.0
		Rau om,ngò gai	1.5	Nước mắm	2.0
		Bí đỏ	60.0	Bột nêm	5.4
		Thịt nạc xay	4.0	Dầu thực vật	4.0
		Thịt heo nạc	12.0	Dầu hào	5.0
Thứ 5 02/3	- Mặn: Cá chiên - Xào: Bắp cải - Canh: Chua bạc hà -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	4.0	Gạo tẻ	102.0
		Cá nục	330.0	Muối	2.0
		Giá đậu xanh	16.0	Đường cát trắng	8.0
		Bạc hà	10.0	Bột ngọt	1.0
		Hành tím	0.5	Nước mắm	2.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	5.0
		Me chua	4.0	Dầu thực vật	5.0
		Rau om,ngò gai	1.5	Ớt ngọt	1.0
		Cải bắp	47.0	Tiêu	1.0
		Cà chua	10.0		
		Cà rốt	8.0		
		Đậu bắp	10.0		
		Thơm trái	10.0		
Thứ 6 03/3	- Mặn: Bánh canh Canh: - Tráng miệng: SỮA chua Núi -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm	Xương ống	5.0	Bánh canh	230.0
		Giò sống	16.0	Muối	1.0
		Thịt nạc dăm	27.0	Đường cát trắng	5.0
		Chả chiên	15.0	Bột ngọt	1.5
		Thịt đùi	40.0	Nước mắm	1.0
		Tỏi củ	1.0	Bột nêm	6.4
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	8.0
		Củ cải trắng	5.0		
		Chanh	0.5		

	thịt	Rau thơm	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Mộc nhĩ	0.5		
		Hành phi	1.5		
		Sữa chua	937.0		

KT. HIỆU TRƯỞNG
P. Hiệu trưởng

Gò Vấp, ngày 24 tháng 2 năm 2023
Người lên thực đơn

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân