

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 13/3/2023 đến ngày 17/3/2023 - 937 HS

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 13/3	- Mặn: Thịt kho củ cải - Xào: Su su - Canh: Cà chua trứng -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc dăm	40.0	Gạo tẻ	110.0
		Củ cải trắng	50.0	Muối	2.0
		Cà chua	38.0	Đường cát trắng	4.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.0	Nước mắm	4.0
		Hành, ngò	2.0	Bột nêm	6.4
		Thịt nạc xay	2.0	Dầu thực vật	6.0
		Su su	55.0	Hạt điều	1.0
		Nước dừa	14.0	Tiêu	1.0
		Thịt đùi	62.0		
		Cà rốt	5.0		
		Trứng gà	400.0		
		Ớt trái	1.0		
Thứ 3 14/3	- Mặn: Gà kho gừng - Xào: Rau muống - Canh: Súp -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt gà	200.0	Gạo tẻ	110.0
		Thịt nạc xay	4.0	Muối	2.0
		Rau muống	58.0	Đường cát trắng	6.0
		Củ dền	6.0	Bột ngọt	1.5
		Hành, ngò	1.5	Nước mắm	4.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
		Hành tím	1.0	Dầu thực vật	4.0
		Cà rốt	4.0		
		Khoai tây	18.0		
		Su su	24.0		
		Gừng tươi	3.0		
Thứ 4 15/3	- Mặn: Đậu hũ nhồi thịt sốt cà - Xào: Cải ngọt xào - Canh: Bí xanh -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	68.0	Gạo tẻ	112.0
		Đậu hũ chiên	1000M	Muối	2.0
		Cải ngọt	60.0	Đường cát trắng	4.0
		Bí xanh	60.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	2.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	6.4
		Cà chua	36.0	Dầu thực vật	6.0
		Hành, ngò	2.5	Tương cà	2.0
Thứ 5 16/3	- Mặn: Chả cá bao trứng cút - Xào: Giá hẹ - Canh: Chua bắp cải -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	5.0	Gạo tẻ	110.0
		Chả cá trứng cút	119.0	Muối	1.0
		Giá đậu xanh	35.0	Đường cát trắng	7.0
		Bắp cải	50.0	Bột ngọt	1.0
		Me chua	4.0	Nước mắm	1.0
		Rau om,ngò gai	1.5	Bột nêm	5.4
		Tỏi	1.0	Dầu thực vật	10.0
		Hành tím	1.0	Tương ớt	6.0
		Cà chua	5.0		
		Hẹ lá	10.0		
	- Mặn: Bún giò heo	Xương bò	4.0	Bún	250.0
		Chả quế	15.0	Muối	1.0
		Giò lóc	45.0	Đường cát trắng	6.0

Thứ 6 17/3	Canh: - Tráng miệng: Cocktail sữa -HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt đùi	40.0	Bột ngọt	1.5
		Rau thơm	0.5	Nước mắm	1.0
		Tỏi củ	1.0	Bột nêm	6.4
		Củ cải trắng	10.0	Dầu thực vật	7.0
		Củ cải muối	5.0		
		Chanh	0.5		
		Rau thơm	0.5		
		Hành, ngò	4.0		
		Hành phi	1.5		
		Cocktail sữa	937.0		

KT. HIỆU TRƯỞNG
P. Hiệu trưởng

Gò Vấp, ngày 10 tháng 3 năm 2023
Cấp dưỡng

Ngô Thị Nga

An Thị Thúy Ngân