

## THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 26/9/2022 đến ngày 30/9/2022 - 936HS

| NGÀY       | THỰC ĐƠN                                                                                                                                   | THỰC PHẨM      | SỐ LƯỢNG | GIA VỊ          | SỐ LƯỢNG |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----------------|----------|
| Thứ 2 26/9 | <b>- Mặn: Sườn non chua ngọt</b><br><b>- Xào: Bầu</b><br><b>- Canh: Hẹ đậu hủ</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt      | Sườn non       | 50.0     | Gạo tẻ          | 104.0    |
|            |                                                                                                                                            | Thịt nạc xay   | 5.0      | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                            | Bầu            | 62.0     | Đường cát trắng | 8.0      |
|            |                                                                                                                                            | Tỏi            | 1.0      | Bột ngọt        | 1.5      |
|            |                                                                                                                                            | Hành tím       | 1.5      | Nước mắm        | 6.0      |
|            |                                                                                                                                            | Hẹ lá          | 40.0     | Bột nêm         | 7.0      |
|            |                                                                                                                                            | Đậu phụ        | 400M     | Dầu thực vật    | 7.0      |
|            |                                                                                                                                            | Me chua        | 4.5      |                 |          |
|            |                                                                                                                                            | Thịt nạc dăm   | 52.0     |                 |          |
|            |                                                                                                                                            | Nước dừa       | 14.0     |                 |          |
|            |                                                                                                                                            | Hành lá        | 1.0      |                 |          |
| Thứ 3 27/9 | <b>- Mặn: Gà ram tứ xuyên</b><br><b>- Xào: Cải ngọt</b><br><b>- Canh: Súp Cải ngọt</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt | Đùi gà 1/4     | 185.0    | Gạo tẻ          | 104.0    |
|            |                                                                                                                                            | Tỏi            | 1.5      | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                            | Củ dền         | 8.0      | Đường cát trắng | 9.0      |
|            |                                                                                                                                            | Hành tím       | 1.0      | Bột ngọt        | 1.5      |
|            |                                                                                                                                            | Cải ngọt       | 57.0     | Nước mắm        | 9.0      |
|            |                                                                                                                                            | Hành, ngò      | 1.5      | Bột nêm         | 7.0      |
|            |                                                                                                                                            | Cà rốt         | 8.0      | Dầu thực vật    | 15.0     |
|            |                                                                                                                                            | Sả             | 2.5      | Hạt điều        | 1.0      |
|            |                                                                                                                                            | Khoai tây      | 20.0     |                 | 5.0      |
|            |                                                                                                                                            | Su su          | 25.0     |                 |          |
|            |                                                                                                                                            |                |          |                 |          |
| Thứ 4 28/9 | <b>- Mặn: Chả trứng hấp</b><br><b>- Xào: Dưa chuột</b><br><b>- Canh: Cải dớn</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt       | Thịt nạc xay   | 85.0     | Gạo tẻ          | 104.0    |
|            |                                                                                                                                            | Trứng gà       | 1000 quả | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                            | Cải dớn        | 59.0     | Đường cát trắng | 15.0     |
|            |                                                                                                                                            | Hành tím       | 1.0      | Bột ngọt        | 1.5      |
|            |                                                                                                                                            | Tỏi            | 1.5      | Nước mắm        | 15.0     |
|            |                                                                                                                                            | Hành tây       | 30.0     | Bột nêm         | 7.0      |
|            |                                                                                                                                            | Dưa chuột      | 40.0     | Dầu thực vật    | 8.0      |
|            |                                                                                                                                            | Chanh          | 6.0      |                 |          |
|            |                                                                                                                                            | Hành lá        | 7.0      |                 |          |
|            |                                                                                                                                            |                |          |                 |          |
| Thứ 5 29/9 | <b>- Mặn: Chả cá chiên</b><br><b>Xào: Giá hẹ</b><br><b>- Canh: Cải chua</b><br>-HS béo phì ăn thêm rau<br>- HS SDD ăn thêm thịt            | Thịt nạc xay   | 30.0     | Gạo tẻ          | 104.0    |
|            |                                                                                                                                            | Cải chua       | 36.0     | Muối            | 2.0      |
|            |                                                                                                                                            | Cá basa        | 105.0    | Đường cát trắng | 8.0      |
|            |                                                                                                                                            | Hành lá        | 4.0      | Bột ngọt        | 1.5      |
|            |                                                                                                                                            | Giá đậu xanh   | 44.0     | Nước mắm        | 5.0      |
|            |                                                                                                                                            | Cà chua        | 8.0      | Bột nêm         | 7.0      |
|            |                                                                                                                                            | Rau om,ngò gai | 1.5      | Dầu thực vật    | 15.0     |
|            |                                                                                                                                            | Hành tím       | 1.0      | Tương ớt        | 6.0      |
|            |                                                                                                                                            | Tỏi            | 1.0      |                 |          |
|            |                                                                                                                                            | Me chua        | 3.5      |                 |          |
|            |                                                                                                                                            | Hẹ lá          | 10.0     |                 |          |
|            |                                                                                                                                            |                |          |                 |          |
|            | <b>- Mặn: Cơm chiên dương châu</b>                                                                                                         | Lạp xưởng      | 32.0     | Gạo tẻ          | 133.0    |
|            |                                                                                                                                            | Chả lụa        | 35.0     | Muối            | 1.0      |
|            |                                                                                                                                            | Thịt nạc xay   | 5.0      | Đường cát trắng | 6.0      |
|            |                                                                                                                                            | Trứng gà       | 600 quả  | Bột ngọt        | 1.0      |

|                   |                        |           |       |              |            |
|-------------------|------------------------|-----------|-------|--------------|------------|
| <b>Thứ 6 30/9</b> | <b>- Canh: Bầu</b>     | Tỏi       | 0.5   | Nước mắm     | <b>5.0</b> |
|                   | <b>- Tráng miệng:</b>  | Hành tím  | 1.0   | Bột nêm      | <b>6.0</b> |
|                   | <b>Sữa chua cô gái</b> | Cà rốt    | 26.0  | Dầu thực vật | 8.0        |
|                   | <b>Hà Lan</b>          | Đậu cô ve | 26.0  | Nước tương   | 18.0       |
|                   | -HS béo phì ăn         | Cà chua   | 1.0   | Dầu dấm      | 3.0        |
|                   | thêm rau               | Bầu       | 60.0  | Tương ớt     | 5.0        |
|                   | - HS SDD ăn            | Hành tây  | 1.0   |              |            |
|                   | thêm thịt              | Sà lách   | 1.5   |              |            |
|                   |                        | Hành, ngò | 1.5   |              |            |
|                   |                        | Sữa chua  | 936.0 |              |            |

**PHÓ. HIỆU TRƯỞNG**

**Gò Vấp, ngày 23 tháng 9 năm 2022**  
**Người lên thực đơn**

**Ngô Thị Nga**

**An Thị Thúy Ngân**