

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

Từ ngày 24/10/2022 đến ngày 28/10/2022 - 940hs

NGÀY	THỰC ĐƠN	THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	GIA VỊ	SỐ LƯỢNG
Thứ 2 24/10	- Mặn: Xíu mại sốt cà - Xào: Rau muống - Canh: Bầu - HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Thịt nạc xay	95.0	Gạo tẻ	104.0
		Hành lá	2.0	Muối	2.0
		Rau muống	58.0	Đường cát trắng	8.0
		Hành tím	1.0	Bột ngọt	1.5
		Tỏi	1.5	Nước mắm	5.0
		Bầu	60.0	Bột nêm	6.4
		Hành tây	25.0	Dầu thực vật	7.0
		Củ sắn	30.0	Hạt điều	0.5
Thứ 3 25/10	- Mặn: Gà ram mặn ngọt - Xào: Su su - Canh: Cải thảo - HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Cà chua	35.0		
		Thịt nạc xay	3.0	Gạo tẻ	105.0
		Thịt gà	190.0	Muối	2.0
		Su su	52.0	Đường cát trắng	15.0
		Tỏi	1.0	Bột ngọt	1.5
		Hành tím	1.0	Nước mắm	14.0
		Cải thảo	55.0	Bột nêm	6.4
		Hành, ngò	2.0	Dầu thực vật	15.0
Thứ 4 26/10	- Mặn: Chả trứng hấp Dưa leo - Canh: Cải dún - HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Cà rốt	8.0		
		Ốt trái	1.0		
		Thịt nạc xay	85.0	Gạo tẻ	104.0
		Trứng gà	1,000.0	Muối	2.0
		Cải dún	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	6.3
Thứ 5 27/10	- Mặn: Chả trứng hấp Dưa leo - Canh: Cải dún - HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Dưa chuột	40.0	Dầu thực vật	8.0
		Chanh	6.0		
		Ốt trái	1.0		
		Hành lá	7.0		
		Thịt nạc xay	5.0	Gạo tẻ	104.0
		Cá basa	127.0	Muối	2.0
		Cà rốt	7.0	Đường cát trắng	15.0
		Bắp cải	47.0	Bột ngọt	1.0
Thứ 6 28/10	- Mặn: Phi lê Basa ướp sả chiên Xào: Bắp cải - Canh: Chua rau muống - HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Rau om ngò gai	1.0	Nước mắm	13.0
		Hành tím	1.0	Bột nêm	5.4
		Rau muống	55.0	Dầu thực vật	15.0
		Sả xay	4.0		
		Tỏi	1.0		
		Hành lá	1.0		
		Me chua	3.0		
		Thịt nạc dăm	30.0	Bún ăn liền	135.0
Thứ 6 28/10	- Mặn: Hủ tiếu bò viên - Tráng miệng: Rau câu sữa	Xương ống	6.0	Muối	1.0
		Bò viên	32.0	Đường cát trắng	4.0
		Củ cải trắng	9.0	Bột ngọt	1.0
		Củ cải muối	6.0	Nước mắm	1.0
		Tỏi	1.0	Bột nêm	5.5

1 như 0 20/10	-HS béo phì ăn thêm rau - HS SDD ăn thêm thịt	Hành, giò	4.0	Dầu thực vật	7.0
		Hành phi	3.0		
		Giá đậu xanh	30.0		
		Rau thơm	0.5		
		Rau salach	0.5		
		Rau câu sữa	72.1		
		Thịt nạc đùi	37.0		

PHÓ. HIỆU TRƯỞNG

Gò Vấp, ngày 20 tháng 10 năm 2022
Người lên thực đơn

(Đã ký)

Ngô Thị Nga

(Đã ký)

An Thị Thúy Ngân