



THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TUẦN 02 - NĂM HỌC 2023 - 2024



Thứ/ngày	Bữa trưa	Định lượng thực phẩm (Gam/HS)		Quà chiều
		Sống	Chín	
Thứ 2 11/09	Thịt xay rang hành (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh)	85	50-55	Sữa chua Vinamilk 1 hộp/1HS (110ml/1 hộp)
	Đậu tằm hành	70	60-65	
	Rau muống xào	70	45-50	
	Canh chua dầm me	5	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 3 12/9	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			Bánh mì tươi Socola 1 cái/1HS (40g/1 cái)
	Cá basa file chiên xù	77	50-55	
	Thịt gà xào ngũ sắc (Thịt gà, đỗ cove, cà rốt, Ngô ngọt hạt)	15	25-30	
		25		
	Giá đỗ, cà rốt xào	15		
	Canh mùng tơi nấu bột tôm	60	50-52	
Cơm trắng	15	210-220		
Thứ 4 13/9	Thịt lợn kho trứng gà (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh, trứng gà)	50	55-60	Bánh gạo Tràng An 2 bánh/1HS (1 bánh/18g)
		1		
	Lạc tằm gia vị	26	20-22	
	cải bắp, cà rốt xào	70	50-52	
	Canh rau ngót nấu thịt	15	210-220	
Cơm trắng	120	210-240		
Thứ 5 14/9	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto			Chuối 1 quả chuối/1HS (80g/1 quả)
	Thịt bò hầm rau củ (Thịt bò, Khoai tây, cà rốt)	45	40-45	
		30		
	Đậu non sốt cà chua (Đậu non, cà chua)	60	55-60	
	cải ngọt xào	10		
	Canh óc đậu nấu chua (Óc đậu, cà chua)	70	45-50	
	Cơm trắng	20	210-220	
	10			
Thứ 6 15/9	Thịt gà rang lá chanh	120	210-240	Bánh gato nho Hoa sữa 1 bánh/1HS (40g/1 bánh)
	Giò nạc rim mắm (Giò chả, đỗ cove, cà rốt, Ngô Ngọt hạt)	100	50-55	
		15	25-30	
		21		
	Su su, cà rốt xào	10		
	Canh Bí xanh hầm xương gà (Bí xanh, xương gà)	70	42-45	
	Cơm trắng	25	210-220	
	6			
	120	210-240		

