

TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN LONG BIÊN
CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 85 Đường Phúc Lợi, Phường Phúc Lợi, Quận Long Biên, TP.Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 01/12/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (05 - 09/12/2022)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	GHI CHÚ	
		Sông	Chín			
Thứ Hai	1	Cá tẩm bột chiên giòn	0.07g	0.055g	710	
	2	Đậu trắng kho cà chua thịt	0.055g	0.05g		
	3	Su su xào cà rốt	0.085g	0.065g		
	4	Canh cải cúc nấu thịt	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g		
Thứ Ba	1	Thịt xào ngũ sắc	0.068g	0.065g	705	
	2	Chả cá Vissan chiên giòn	0.03g	0.03g		
	3	Bắp cải xào	0.085g	0.065g		
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g		
Thứ Tư	1	Đậu nhộng sốt thịt cà chua	0.125g	0.065g	710	
	2	Trứng ốp la	1	1		
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085g	0.065g		
	4	Canh su hào nấu thịt bò	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g		
Thứ Năm	1	Gà hầm nấm hương	0.135g	0.075g	705	
	2	Lạc chiên muối tẩm gia vị	0.03g	0.03g		
	3	Khoai tây xào	0.085g	0.065g		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.15g		
Thứ Sáu	1	Thịt bò rang cơm	0.055g	0.05g	710	
	2	Dưa muối xào thịt bò	0.085g	0.055g		
	3	Canh dưa nấu thịt bò	0.035g	0.01g		
	4					
	5	Cơm gạo dẻo rang cơm	0.125g	0.15g		

** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !*

Giám đốc

Hiệu Trưởng

Phạm Thị Lan Anh

Nguyễn Thị Minh Thúy