

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 02/02/2023 (06/02 - 10/02/2023)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	GHI CHÚ	
		Sống	Chín			
Thứ Hai	1	Thịt kho trứng chim cút	0.095g	0.065g	710	
	2	Lạc chiên tẩm muối gia vị	0.03g	0.03g		
	3	Giá đỗ xào hành	0.08g	0.055g		
	4	Canh ngao nấu chua	0.03g	0.01g		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125g	0,135		
Thứ Ba	1	Đậu Nhật sốt thịt cà chua	0.12g	0.065g	705	
	2	Chả cá Basa chiên giòn	0.03g	0.03g		
	3	Khoai tây xào	0.08g	0.055g		
	4	Canh bắp cải nấu thịt	0.03g	0.01g		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125g	0,135		
	1	Cá tẩm bột chiên giòn	0.07g	0.065g		
	2	Giò lụa rim mắm	0.028g	0.028g		

Thứ Tư	3	Su su xào tỏi	0.08g	0.055g	710	
	4	Canh cải canh nấu thịt	0.03g	0.01g		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125g	0,135		
Thứ Năm	1	Gà sốt chua ngọt	0.125g	0.065g	705	
	2	Khoai tây chiên	0.055g	0.05g		
	3	Bắp cải xào	0.08g	0.055g		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.03g	0.01g		
	5	Cơm gạo tẻ	0.125g	0,135		
Thứ Sáu	1	Mỳ Spaghetti	0.068g	0.055g	710	
	2	Thịt bò băm sốt cà chua	0.03g	0.025g		
	3	Thịt lợn xay	0.01g	0.01g		
	4	Nước sốt	0.03g	0.01g		
	5	Bánh mì	1	1		

** 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