

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRƯỞNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 09/2023



THỨ	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
2 4/9/2023				
3 5/9/2023	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt gà rang gừng 2. Thịt lợn om ngô 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	100g 35g+ngô 120g 50g	70-75g 30-35g 65-70g 250-300g	
4 6/9/2023	1. Cá diêu hồng tẩm bột chiên xù 2. Đậu trắng sốt cà chua thịt 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo	72g 100g + 10g 120g 50g	45-50g 40-45g 65-70g 250-300g	
5 7/9/2023	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	82g 1 quả 120g 50g	60-65g 35-40g 65-70g 250-300g	
6 8/9/2023	1. Mỳ tôm xào thịt lợn, thịt bò, rau cải 2. Canh đậu cà chua nấu thịt 3. Quả chiên: Bánh mỳ Kishu Bảo Ngọc	250g 50g	400-450g 250-300g	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. **Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng**)

Thực đơn gửi ngày:

24/8/2023

Hà Nội, ngày 24 tháng 9, năm 2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đại diện nhà trường

Dinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Hữu Lập

Trương Lâm

