

TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN LONG BIÊN

Số 85, Tổ 1, Phúc Lợi- Long Biên- Hà Nội

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 02/10/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (10-14 /10/2022)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Trứng tráng cuộn	1	1	710
	2	Thịt xào nấm hành	0.072g	0.065g	
	3	Bắp cải xào	0.085g	0.065g	
	4	Canh chua nấu thịt thả giá	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g	
Thứ Ba	1	Gà sốt chua ngọt	0.143g	0.075g	705
	2	Lạc chiên giòn tẩm muối gia vị	0.03g	0.03g	
	3	Giá đỗ xào hành	0.085g	0.065g	
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g	
	1	Đậu sốt thịt cà chua	0.125g	0.075g	

Thứ Tư	2	Chả cá Vissan chiên giòn	0.03g	0.03g	710
	3	Su su xào tỏi	0.085g	0.065g	
	4	Canh cải canh nấu ngao	0.03g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	1.5g	
Thứ Năm	1	Cá tẩm bột chiên giòn	0.075g	0.065g	705
	2	Chả lụa HN	0.03g	0.03g	
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085g	0.065g	
	4	Canh mỏng toi nấu tôm	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g	
Thứ Sáu	1	Thịt bò hầm củ quả	0.077g	0.055g	710
	2	Trứng luộc	1	1	
	3	Rau muống xào	0.085g	0.05g	
	4	Canh chua nấu me	0.03g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g	

** 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

GHI CHÚ

