

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 01/11/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (31/10 - 04/11/2022)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Đậu non sốt thịt cà chua	0.125g	0.075g	710
	2	Chả lụa HN	0.028g	0.028g	
	3	Bắp cải xào	0.08g	0.065g	
	4	Canh rau ngót nấu thịt	0.025g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Ba	1	Gà kho sả gừng	0.13g	0.065g	705
	2	Đậu tâm hành	0.055g	0.05g	
	3	Giá đỗ xào cà rốt	0.075g	0.055g	
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
	1	Trứng đảo thịt	0.095g	0.065g	
	2	Chả cá Vissan chiên giòn	0.025g	0.025g	

Thứ Tư	3	Su su xào tỏi	0.08g	0.065g	710
	4	Canh mồng toi nấu tôm	0.03g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Năm	1	Thịt bò hầm củ quả	0.085g	0.065g	705
	2	Lạc chiên tẩm gia vị	0.03g	0.03g	
	3	Rau muống xào	0.082g	0.065g	
	4	Canh chua nấu me	0.025g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Sáu	1	Rau củ ngũ sắc	0.069g	0.055g	710
	2	Xúc xích	0.7g	0.7g	
	3	Thịt Băm	0.02g	0.015g	
	4	Giò lụa	0.03g	0.03g	
	5	Canh chua nấu thịt	0.035g	0.01g	
	6	Cơm rang thập cẩm	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

