

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 02/11/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (07 - 11/11/2022)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Đậu non nhạt sốt cà chua thịt	0.095g	0.065g	710
	2	Thịt xào ngũ sắc	0.052g	0.045g	
	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 Ba	1	Cá tằm bột chiên giòn	0.071g	0.065g	705
	2	Chả lụa HN	0.03g	0.03g	
	3	Su su xào tỏi	0.085g	0.065g	
	4	Canh cải nấu thịt	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
	1	Trứng tráng cuộn	1	1	
	2	Thịt bò xào hành nấm	0.043g	0.04g	

Thứ Tư	3	Bí ngô xào tỏi	0.085g	0.065g	710
	4	Canh bắp cải nấu thịt	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Năm	1	Gà xào hành nấm	0.127g	0.065g	705
	2	Đậu tằm hành	0.065g	0.055g	
	3	Giá đỗ xào hành	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 kho trứng gà	0.095g	0.065g	710
	2	Lạc chiên tằm gia vị	0.03g	0.03g	
	3	Rau muống xào	0.085g	0.065g	
	4	Canh chua nấu me	0.025g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	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

Thịt kho	0.095g	0.065g
Lạc chiên	0.03g	0.03g
Rau muống	0.085g	0.065g
Canh chua	0.025g	0.01g
Cơm gạo	0.125g	0.135g