

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 03/11/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (14 - 18/11/2022)

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	
		Sống	Chín		
Thứ Hai	1	Thịt kho tàu	0.053g	0.045g	710
	2	Đậu non sốt cà chua thịt	0.09g	0.065g	
	3	Cải ngọt 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	Trứng tráng hành	1	1	705
	2	Thịt băm sốt cà chua	0.068g	0.055g	
	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	
	1	Cá tằm bột chiên giòn	0.07g	0.065g	
	2	Chả lụa HN	0.03g	0.03g	

Thứ Tư	3	Su su xào tỏi	0.085g	0.065g	710
	4	Canh cải nấu thịt	0.035g	0.01g	
	5	Cơm gạo dẻo	0.125g	0.135g	
Thứ Năm	1	Gà kho sả gừng	0.135g	0.065g	705
	2	Lạc chiên giòn tẩm 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	0.125g	0.15g	
Thứ Sáu	1	Đậu sốt thịt cà chua	0.095g	0.065g	710
	2	Chả cá Basa chiên giòn	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

GHI CHÚ

