

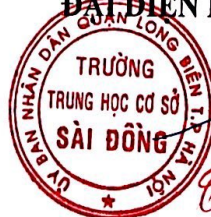


**THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ SÀI ĐỒNG**

Tuần I (02/05/2022 - 06/05/2022)

<p>Thứ 2</p> <p>Học sinh nghỉ lễ 30/4 - 1/5</p>	<p>Thứ 3</p> <p>Thịt lợn sốt dưa chua ngọt</p> <p>Đậu rán tẩm hành</p> <p>Bắp cải xào</p> <p>Canh chua nấu thịt thả giá</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 4</p> <p>Gà viên xiu mại</p> <p>Trứng rán ngũ sắc</p> <p>Su su cà rốt xào</p> <p>Canh cải xanh nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p>Thứ 5</p> <p>Cá file chiên xù</p> <p>Thịt xay rim hành</p> <p>Giá đỗ xào cà rốt</p> <p>Canh mùng tơi nấu vị tôm</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p>Thứ 6</p> <p>Gà rang sả</p> <p>Đậu rán sốt thịt cà chua</p> <p>Rau muống xào</p> <p>Canh nước chua rau muống</p> <p>Cơm dẻo</p>	

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Thăm Thị Lý



THỰC ĐƠN CHI TIẾT - ĐỊNH LƯỢNG KCALO
TUẦN TỪ 02/05 ĐẾN 06/05/2022
 Đơn giá: 30.000đ/suất

	Tên món ăn	Lượng (g)	Thành phẩm (g)	ĐL Kcalo	Ghi chú
Thứ 2	Học sinh nghỉ lễ 30/4 - 1/5				
Thứ 3	Thịt lợn sốt dưa chua ngọt	100g	55-60g	185	
	Đậu rán tằm hành	100g	60-65g	107	
	Bắp cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh chua nấu thịt thả giá	70g	30-35g	52	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			934	
Thứ 4	Gà viên xú mại	100g	55-60g	175	
	Trứng rán ngũ sắc	60g	40-45g	135	
	Su su xào cà rốt	95g	75-80g	20	
	Canh cải xanh nấu xương	70g	35g-40g	32	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			892	
Thứ 5	Cá file chiên xù	100g	65-70g	220	
	Thịt xay rim hành	50g	40-45g	120	
	Giá đỗ xào cà rốt	70g	50-55g	50	
	Canh mùng tơi nấu vị tôm	60g	35-40g	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	Tổng			938	
Thứ 6	Gà rang sả	150g	65-70g	180	
	Đậu rán sốt thịt cà chua	100g	60-65g	107	
	Rau muống xào tỏi	110g	65-70g	77	
	Canh nước rau muống dầm chua	220ml	210ml	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			70	
	Tổng			932	

Ghi chú: Rau, củ quả có thể thay đổi theo nhu cầu và khẩu vị của quý nhà trường, khuyến cáo nên dùng loại rau đúng màu vụ để đảm bảo an toàn.

Thực đơn được thay đổi theo tuần và chuyển quý nhà trường vào đầu tuần nên phân định mức chín chỉ là tương đối.

Định lượng sống đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng chín có thể xê dịch do hao hụt khi nấu