



CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN
SỮA ẤN HOA SỮA

THỰC ĐƠN HỌC SINH – Q. LONG BIÊN
BỮA CHÍNH VÀ BỮA PHỤ TRƯỜNG TIỂU HỌC LONG BIÊN
Tuần 10 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 11/11/2024 đến 15/11/2024)

TT	Thứ 2 (11/11)	Thứ 3 (12/11)	Thứ 4 (13/11) <i>Bữa ăn học đường</i>	Thứ 5 (14/11)	Thứ 6 (15/11)
1	Tôm nõn rim thịt băm	Thịt gà om nấm	Thịt lợn viên sốt cà chua	Cá rô file tẩm bột chiên	Cơm rang Dương Châu
2	Đậu tằm hành	Trứng kho tiêu	Dưa hấu	Đậu mọt sốt cà chua	Xúc xích chiên
3	Rau muống xào	Su su, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt xào	
4	Canh chua dầm me	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh mùng tơi nấu tôm	Canh thịt nấu chua thả giá
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Sữa chua Vinamilk	Bánh gạo Tràng An	Sữa hộp IZZI	Bánh Típô Hữu Nghị	Kem Caramen Hoa Sữa

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Thị Mai Hương

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA



GIÁM ĐỐC
Bùi Quang Hoàn

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN SUẤT ĂN HOA SỮA

ĐỊNH LƯỢNG KCAL SUẤT ĂN BẢN TRÚ TRƯỞNG TH LONG BIÊN NĂM HỌC 2024 - 2025

Suất ăn 32.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn tuần 10 (từ ngày 11/11 đến 15/11 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	Kcal
Thứ 2 (11/11)	Tôm nõn rim thịt băm	Thịt lợn	gram	50	143.0
		Tôm nõn	gram	20	
	Đậu tằm hành	Đậu phụ	gram	70	55.0
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	16.0
	Canh chua dằm me	Me	gram	5	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	412.0
	Sữa chua Vinamilk	Sữa chua Vinamilk	hộp	1	110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)				
Cộng thứ 2					741.0
Thứ 3 (12/11)	Thịt gà om nấm	Thịt gà	gram	80	143.0
	Trứng kho tiêu	Trứng gà	quả	1	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	15.0
	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	gram	30	15.0
		Thịt lợn	gram	2	
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	412.0
	Bánh gạo Trảng An	Bánh gạo Trảng An	bánh	2	80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)				
Cộng thứ 3					740.0
Thứ 4 (13/11)	Thịt lợn viên sốt cà chua	Thịt lợn	gram	35	133.0
		Mỡ lợn	gram	10	
		Mộc	gram	30	
		Cà chua	gram	10	
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	80	70.0
	Cải bắp, cà rốt xào	Cải bắp, cà rốt	gram	70	16.0
	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ	gram	30	15.0
		Thịt lợn	gram	2	
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	412.0
	Sữa hộp IZZI	Sữa hộp IZZI	hộp	1	80.0
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
Cộng thứ 4					726.0

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	Kcal
Thứ 5 (14/11)	Cá rô file tẩm bột chiên	Cá rô file	gram	55	65.0
	Đậu mọt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	60.0
		Cà chua	gram	10	
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	16.0
	Canh mùng toi nấu tôm	Mùng toi	gram	30	12.0
		Tôm nõn khô	gram	0.5	
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	412.0
Chuối tiêu Tuấn Việt	Chuối tiêu Tuấn Việt	quả	1	88.0	
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
Cộng thứ 5					653.0
Thứ 6 (15/11)	Cơm rang Dương Châu	Gạo tẻ	gram	140	700.0
		Thịt lợn	gram	13	
		Chả nạc	gram	15	
		Ngô ngọt	gram	15	
		Đỗ cove, cà rốt	gram	30	
		Trứng gà	gram	10	
	Xúc xích chiên	Xúc xích	cái	1	80.0
	Canh thịt nấu chua thả giá	Thịt lợn	gram	2	13.00
		Cà chua	gram	10	
		Me	gram	5	
Kem Caramen Hoa Sữa	Giá đỗ	gam	10	110.0	
	Kem Caramen Hoa Sữa	hộp	1		
Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
Cộng thứ 6					903.0