



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

THỰC ĐƠN HÈ: HỌC SINH - Q. LONG BIÊN
BỮA CHÍNH VÀ BỮA PHỤ TRƯỞNG TIỂU HỌC LONG BIÊN

Năm học 2023 - 2024

(Từ ngày 12/08/2024 đến 16/08/2024)

TT	Thứ 2 (12/08)	Thứ 3 (13/08)	Thứ 4 (14/08)	Thứ 5 (15/08)	Thứ 6 (16/08)
1	Thịt gà rang gừng	Thịt lợn kho tàu	Cá rô file chiên	Thịt lợn xay rang hành	Phở gà, giò nạc
2	Đậu tằm hành	Dưa hấu	Trứng kho tiêu	Lạc tằm gia vị	
3	Rau muống xào	Khoai tây, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt xào	Su su, cà rốt xào	
4	Canh chua dầm me	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh mùng toi nấu tôm	Canh rau ngót nấu thịt	
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	
6	Bánh mì tươi	Sữa chua Hà Nội milk	Sữa hộp trái cây	Bánh bông lan	Bánh mì Hải Châu

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG


Ma
P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA


Ma
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

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

ĐÌNH LƯỢNG KCAL SUẤT ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG TH LONG BIÊN NĂM HỌC 2024 - 2025

Suất ăn 30.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn hè (từ ngày 12/08 đến 16/08 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (12/08)	Thịt gà rang gừng	Thịt gà	gram	70	40-42	170.0
	Đậu tâm hành	Đậu phụ	gram	70	60-65	55.0
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	45-50	25.0
	Canh chua dầm me	Me	gram	5	210-220	6.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
	Bánh mì tươi	Bánh mì tươi	bánh	1		70.0
	Cộng thứ 2					776.0
Thứ 3 (13/08)	Thịt lợn kho tàu	Thịt lợn	gram	70	40-45	172.0
	Dưa hấu	Dưa hấu	gram	70	50-60	21.0
	Khoai tây, cà rốt xào	Khoai tây, cà rốt	gram	65	45-50	62.0
	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ	gram	30	200-220	6.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
	Sữa chua Hà Nội milk	Sữa chua Hà Nội milk	hộp	1		44.0
	Cộng thứ 3					755.0
Thứ 4 (14/08)	Cá rô file chiên	Cá rô file	gram	52	40-42	70.00
	Trứng kho tiêu	Trứng gà	quả	1	55-60	80.0
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	40-42	20.0
	Canh mùng tơi nấu tôm	Mùng tơi	gram	25	200-220	6.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
	Sữa hộp trái cây	Sữa hộp trái cây	hộp	1		50.0
	Cộng thứ 4					676.0
Thứ 5 (15/08)	Thịt lợn xay rang hành	Thịt lợn	gram	70	45-50	172.0
	Lạc tằm gia vị	Lạc tằm gia vị	gram	30	17-18	170.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót lá	gram	8	200-220	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	450.0
	Bánh bông lan	Bánh bông lan	bánh	1		80.0
	Cộng thứ 5					892.0
Thứ 6 (16/08)	Phở gà, giò nạc	Thịt gà	gram	70	250-260	650.0
		Giò nạc	gram	30		
		Xương	gram	10		
		Bánh phở tươi	gram	200		
	Bánh mì Hải Châu	Bánh mì Hải Châu	bánh	1		80.0
	Cộng thứ 5					730.0