



# THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TUẦN 01 - NĂM HỌC 2023 - 2024



Thứ/ngày	Bữa trưa	Định lượng thực phẩm (Gam/HS)		Quà chiều
		Sống	Chín	
Thứ 2 4/09	Học sinh không ăn BT			
Thứ 3 5/09	Thịt xay rim mắt (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh)	85	50-56	Sữa hộp Hà Nội milk 1 hộp/1HS (110ml/1 hộp)
	Đậu tằm hành	70	60-65	
	Rau muống xào	70	45-50	
	Canh chua dầm me	5	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	
Thứ 4 6/09	Thịt gà kho sả	100	50-55	Bánh cosy Kinh đô 1 bánh/1HS (50g/1 bánh)
	Giò nạc xào ngũ sắc (Giò nạc, đỗ cove, cà rốt, ngô ngọt hạt)	15	25-30	
		21		
		10		
	Cải bắp xào	70	42-45	
	Canh bí xanh xương gà ( Bí Xanh, Xương Gà )	25	210-220	
6				
Cơm trắng	120	210-240		
Thứ 5 7/09	<b>*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto</b>			Chuối 1 quả chuối/1HS (80g/1 quả)
	Cá file chiên xù	77	50-55	
	Đậu trắng sốt cà chua (Đậu phụ, cà chua)	70	60-65	
		10		
	Giá đỗ, cà rốt xào	60	50-52	
	Canh mùng toi nấu bột tôm	15	210-220	
Cơm trắng	120	210-240		
Thứ 6 8/09	Thịt viên sốt cà chua (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh)	65	55-60	Sữa hộp Mộc Châu 1 hộp/1HS (1 hộp/110mml)
	(Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh, Giò sống, Mỡ khở xay)	20		
		5		
	Trứng gà kho	1 (quả)	40-45	
	Su su, cà rốt xào	70	42-45	
	Canh rau ngót nấu thịt	15	210-220	
	Cơm trắng	120	210-240	

