



THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TUẦN 04 - NĂM HỌC 2023 - 2024



Thứ/ngày	Bữa trưa	Định lượng thực phẩm (Gam/HS)		Quà chiều
		Sống	Chín	
Thứ 2 25/9	Thịt viên sốt cà chua (Thịt lợn món chính, Thịt lợn nấu canh, giò sống, Mỡ khỗ xay) Đậu tằm hành Cải thảo cà rốt xào Canh cải nấu thịt Cơm trắng	65	55-60	Sữa chua Vinamilk 1 hộp/1HS (1 hộp/110ml)
		20		
		5	60-65	
		70	45-50	
		25	210-220	
		120	210-240	
Thứ 3 26/9	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto Thịt gà rang gừng Chả xào ngũ sắc (Ngô ngọt hạt, chả nạc, Đồ cove cà rốt) Cải bắp xào Canh bí xanh xương gà (Bí xanh, xương gà) Cơm trắng	100	50-55	Bánh gato nho Hoa sữa 1 bánh/1HS (40g/1 bánh)
		10		
		15		
		21	22-24	
		70	42-45	
		25	210-220	
		6	210-240	
Thứ 4 27/9	Cá basa file chiên xù Đậu trắng sốt cà chua (đậu phụ, cà chua) Giá đỗ, cà rốt xào Canh óc đậu nấu chua (Óc đậu, cà chua) Cơm trắng	77	50-55	Sữa hộp IZZI 1hộp/1HS (110ml/1 hộp)
		70	60-65	
		10		
		70	50-52	
		20	210-220	
		10	210-240	
Thứ 5 28/9	*Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto Thịt xay rim mắm (Thịt lợn món chính, thịt canh) Trứng gà kho Su su, cà rốt xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm trắng	85	50-55	Chuối 1 quả chuối/1HS (80g/1 quả)
		1	40-45	
		70	42-45	
		15	210-220	
		120	210-240	
		120	210-240	
Thứ 6 29/9	Thịt bò hầm củ quả (Thịt bò, khoai tây, cà rốt) Lạc tằm gia vị Rau muống xào canh chua dầm me Cơm trắng	45	40-45	Bánh xốp khoai môn 2 bánh/1HS (1 bánh/12g)
		30		
		26	20-22	
		70	40-45	
		5	210-220	
		120	210-240	

