




THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS NGUYỄN BÌNH KHIÊM THÁNG 03/2023

	HỌC SINH, GIÁO VIÊN	Định lượng thực phẩm (g)		GHI CHÚ
		Sống	Chín	
 2 6/3/2023	1. Thịt gà rang gừng	120g	70-75g	
	2. Đậu trắng sốt cà chua	100g	60-65g	
	3. Rau cải xào	120g	65-70g	
	4. Canh chua thịt băm thả giá			
	5. Cơm gạo dẻo			
3 7/3/2023	1. Thịt lợn sốt chua ngọt	65g	40-45g	
	2. Chả cá rim mắm	45g	40-45g	
	3. Giá đỗ, cà rốt xào	110g	65-70g	
	4. Canh cải nấu thịt nạc			
	5. Cơm gạo dẻo			
4 8/3/2023	1. Cá ba sa chiên xù	65g	45-50g	
	2. Giò lụa xào lúc lắc	45g	40-45g	
	3. Bắp cải, cà rốt xào	120g	65-70g	
	4. Canh bí xanh nấu xương			
	5. Cơm gạo dẻo thơm			
5 9/3/2023	1. Thịt lợn kho nước cốt dừa	82g	70-75g	
	2. Trứng kho không chiên	1 quả	35-40g	
	3. Su su, cà rốt xào	120g	65-70g	
	4. Canh bắp cải nấu thịt			
	5. Cơm gạo dẻo thơm			
6 10/3/2023	1. Bánh mỳ sốt vang			
	Bánh mỳ	2 cái	300-350g	
	Thịt bò, thịt lợn	70g		
	Sốt củ quả	100g		

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo: HS không nên uống sữa ngay sau khi ăn cá, trứng)

Thực đơn gửi ngày:

24/2/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày ...02 tháng 03 năm 2023

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Trần Hữu Lập

