

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH VIỆT HÙNG THÁNG 02-2023

	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2	1, Thịt gà rim gừng 2, Chả cá viên chiên 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh chua nấu thịt (Không giá) 5, Cơm gạo dẻo	50g 32g 70g 40g + 4g thịt	25-30g 27-32g 40-45g 250-300g	Chuối HVS Bánh trứng nướng Tipo (1 Cái)	
3	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn rim mắm hành 2, Lạc chiên gia vị 3, Khoai tây xào 4, Canh bí xanh nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	70g 15g 70g 70g + tôm khô	45-50g 10-15g 40-45g 250-300g	Thức uống dinh dưỡng Công ty sữa Hà Nội (1 l Hộp)	
4	1, Cá Basa tẩm bột chiên xù 2, Thịt gà om ngô 3, Bí đỏ xào tỏi 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	50g 27g + 20g ngô 70g 50g + 3g thịt	30-35g 25-30g 40-45g 250-300g	Bánh Sanwich ruốc Công ty Kinh Đô (1 Cái)	
5	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn sốt cà chua 2, Đậu phụ tẩm bột chiên xù 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	50g 70g + 2g thịt 70g 50g + 3g thịt	25-30g 40-45g 40-45g 250-300g	Sữa trái cây Công ty sữa Mộc Châu (1 Hộp)	
6	Bún chả 1, Bún 2, Thịt viên chả 3, Nước chấm chua ngọt	180g 82g	200-250g 57-62g	Bánh trứng sữa mềm Công ty Tràng An (1 Cái)	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 04/02/2023

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Châu

Hà Nội, Ngày 04/02/2023

Trưởng Đại diện nhà trường

TRƯỜNG TIỂU HỌC VIỆT HÙNG