

TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN LONG BIÊN

Địa chỉ: Số 85, Tổ 1- Phúc Lợi- Long Biên- Hà Nội

CÔNG TY TNHH PHÁT TRIỂN VÀ DỊCH VỤ HỒNG ANH

Địa chỉ: Số 85 Đường Phúc Lợi, Phường Phúc Lợi, Quận Long Biên, TP.Hà Nội.

Điện thoại: 0975036888

Mail: lananhpham78@gmail.com

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA HỌC SINH BÁN TRÚ*Tuần 04/09/2022 (30.000 / suất đã bao gồm thuế VAT 8%) (26-30 /09/2022)*

THỨ	HỌC SINH	ĐỊNH LƯỢNG TP(GAM)		KALO	GHI CHÚ	
		Sống	Chín			
Thứ Hai	1	Thịt bò hầm củ quả	0.1g	0.09g	710	
	2	Lạc chiên tẩm muối gia vị	0.03g	0.03g		
	3	Bắp cải xào cà rốt	0.085g	0.065g		
	4	Canh mồng tơi nấu tôm	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g		
Thứ Ba	1	Trứng tráng cuộn	1,1	1,1	705	
	2	Thịt băm sốt nấm cà chua	0.069g	0.055g		
	3	Khoai tây xào	0.085g	0.065g		
	4	Canh cải nấu thịt	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g		
	1	Thịt gà kho sả gừng	0.133g	0.085g		

Thứ Tư	2	Đậu tằm hành	0.07g	0.055g	710	
	3	Su su xào cà rốt	0.085g	0.065g		
	4	Canh bí xanh nấu xương	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	1.5g		
Thứ Năm	1	Thịt kho tàu	0.07g	0.055g	705	
	2	Trứng gà kho xì dầu	1	1		
	3	Rau muống xào	0.085g	0.065g		
	4	Canh chua nấu me	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	0.135g		
Thứ Sáu	1	Đậu sốt thịt cà chua	0.115g	0.095g	710	
	2	Chả quế HN	0.028g	0.025g		
	3	Bí ngô xào tỏi	0.085g	0.065g		
	4	Canh chua nấu thịt thả giá	0.035g	0.01g		
	5	Cơm gạo dẻo	1.25g	1.5g		

** Ghi chú : Thực đơn có thể thay đổi theo tình hình thực tế nhưng không làm giảm hàm lượng dinh dưỡng !*

Giám đốc

Hiệu Trưởng

Phạm Thị Lan Anh

Nguyễn Thị Minh Thúy