



**THỰC ĐƠN HỌC SINH BÁN TRÚ TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ SÀI ĐỒNG**  
Tuần I (04/04/2022 - 08/04/2022)

<p><b>Thứ 2</b></p> <p>Học sinh nghỉ học</p>	<p><b>Thứ 3</b></p> <p>Gà tấm bột chiên xù</p> <p>Giò xào thập cẩm</p> <p>Bắp cải xào</p> <p>Canh cải xanh nấu xương</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p><b>Thứ 4</b></p> <p>Thịt xiên nướng củ quả</p> <p>Trứng rán hành</p> <p>Rau muống xào</p> <p>Canh nước chua rau muống</p> <p>Cơm dẻo</p>	<p><b>Thứ 5</b></p> <p>Cá basa chiên xù</p> <p>Chả nạc rim tiêu</p> <p>Su hào thái chỉ xào</p> <p>Canh cải bó xôi nấu vị tôm</p> <p>Cơm dẻo</p>
<p><b>Thứ 6</b></p> <p>Cơm rang thập cẩm</p> <p>Xúc xích chiên</p> <p>Khoai tây chiên</p> <p>Canh chua nấu thịt thả giá</p>	

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



*Chăm Thị Lý*



**THỰC ĐƠN CHI TIẾT - ĐỊNH LƯỢNG KCALO**  
**TUẦN TỪ 04/04 ĐẾN 08/04/2022**  
 Đơn giá: 28.000đ/suất

	Tên món ăn	Lượng (g)	Thành phẩm (g)	ĐL Kcalo	Ghi chú
Thứ 2	Học sinh nghỉ				
Thứ 3	Gà tẩm bột chiên xù	150g	50-100g	220	
	Giò xào thập cẩm	50g	40-45g	95	
	Bắp cải xào	100g	65-70g	60	
	Canh cải xanh nấu xương	70g	35-40g	32	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>937</b>	
Thứ 4	Thịt xiên nướng củ quả	100g	55-60g	185	
	Trứng rán hành	75g	50-55g	135	
	Rau muống xào tỏi	110g	65-70g	77	
	Canh nước rau muống dầm chua	220ml	210ml	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>945</b>	
Thứ 5	Cá basa chiên xù	100g	65-70g	220	
	Chả nạc rim tiêu	50g	45-50g	95	
	Su hào thái chỉ xào	100g	75-80g	20	
	Canh rau dền nấu vị tôm	60g	35-40g	18	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			50	
	<b>Tổng</b>			<b>883</b>	
Thứ 6	Cơm rang thập cẩm				
	Nhân thập cẩm	60g	35-45g	87	
	Xúc xích chiên	50g	45-50g	33	
	Khoai tây chiên	85g	55-60g	50	
	Canh chua nấu thịt thả giá	70g	30-35g	52	
	Gạo dẻo	135g	220-250g	480	
	Gia vị nấu			70	
<b>Tổng</b>			<b>772</b>		

Ghi chú: Rau, củ quả có thể thay đổi theo nhu cầu và khẩu vị của quý nhà trường, khuyến cáo nên dùng loại rau đúng màu vụ để đảm bảo an toàn.

Thực đơn được thay đổi theo tuần và chuyển quý nhà trường vào đầu tuần nên phần định mức chín chỉ là tương đối.

Định lượng sống đúng theo định mức quy định, nhưng định lượng chín có thể xê dịch do hao hụt khi nấu lên