

UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ƠN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 12
(Từ ngày 02/12 đến ngày 06/12)

Tuần 1	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (02/12)				
Com			690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Cá basa chiên giòn		
	Canh	Rau dền mông toi nấu thịt		
	Xào	Susu cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Táo xanh		
Ăn xế		Bánh Mexico		
Thứ ba (03/12)				
Com			719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Xíu mại sốt cà		
	Canh	Cải dún nấu thịt		
	Xào	Mướp giá xào đậu hũ		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bún bò		
Thứ tư (04/12)				
Com			702 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà rôti		
	Canh	Cà chua nấu trứng		
	Xào	Cải thảo cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Rau câu		
Ăn xế		Sữa tươi		
Thứ năm (05/12)				
Com			702 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Trứng chiên thịt		
	Canh	Canh chua rau muống nấu tôm		
	Xào	Bầu xào tôm khô		
	T.miệng	Thanh long		
Ăn xế		Bún riêu		
Thứ sáu (06/12)				
Com chiên dương châu			718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn			
	Canh	Canh cải thảo cà rốt nấu thịt		
	Xào			
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế

Trương Thị Kiều Hoan

Phạm Thị Hòa

Nguyễn Thị Hà

