

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 9

TUẦN 03 (Từ ngày 16 đến ngày 20)

Tuần 3	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày	% Nhu cầu năng lượng 1
Thứ hai (16/09)				
Com			690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Cá basa kho cà		
	Canh	Canh chua rau muống tôm tươi		
	Xào	Cải thảo cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Thanh Long		
Ăn xế		Bánh ngọt		
Thứ ba (17/09)				
Com			719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Xíu mại sốt cà		
	Canh	Cải thìa nấu thịt		
	Xào	Mướp giá xào đậu hủ		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bún chả cá		
Thứ tư (18/09)				
Com			702 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà kho cà rốt		
	Canh	Bí xanh nấu thịt		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Ổi nữ hoàng		
Ăn xế		Sữa cacao		
Thứ năm (19/09)				
Com			702 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho trứng		
	Canh	Cải thảo cà rốt nấu thịt		
	Xào	Bí đỏ xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Mì xào trứng		
Thứ sáu (20/09)				
Com			718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Thịt bò kho bắp hạt		
	Canh	Khoai mỡ nấu thịt		
	Xào	Đu đủ nấu thịt		
	T.miệng	Ổi nữ hoàng		
Ăn xế		Bánh Flan		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế

Trương Thị Kiều Hoanh

Phạm Thị Hòa

Nguyễn Thị Hà