

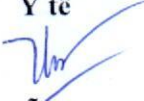
UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ON
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 9 & THÁNG 10
Từ ngày 30/09 đến ngày 04/10

Tuần 4	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (30/09)				
	Cơm		690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Cá ba sa chiên giòn		
	Canh	Cải dún nấu thịt		
	Xào	Su su cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Táo hồng		
Ăn xế	Bánh mì chà bông			
Thứ ba (01/10)				
	Cơm		719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho củ cải		
	Canh	Canh chua rau muống nấu tôm		
	Xào	Muróp giá xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế	Bánh canh cua			
Thứ tư (02/10)				
	Cơm		702 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà rôti		
	Canh	Cải ngọt nấu thịt		
	Xào	Bầu xào tôm khô		
	T.miệng	Thanh long		
Ăn xế	Sữa cacao			
Thứ năm (03/10)				
	Cơm		702 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Trứng chiên thịt		
	Canh	Bí đỏ nấu thịt		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Bánh gạo		
Ăn xế	Chè đậu xanh			
Thứ sáu (04/10)				
	Cơm		718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Chả cá kho thịt		
	Canh	Cà chua nấu nấm		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế	Sữa chua uống			

Bếp ăn 
Trương Thị Kiều Hoanh



Hiệu trưởng 
Phạm Thị Hòa

Y tế 
Nguyễn Thị Hà