

UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ƠN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 1
(Từ ngày 02/01 đến ngày 03/01)

Thứ năm (02/01)				
		Cơm	702 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Đậu hũ sốt thịt		
	Canh	Rau dền mỏng tươi nấu thịt		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Rau câu		
Ăn xế		Cháo thịt		
Thứ sáu (03/01)				
		Cơm	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà kho sả		
	Canh	Cải thảo cà rốt nấu thịt		
	Xào	Su su bắp non xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua		

Bếp ăn


Trương Thị Kiều Hoanh

Hiệu trưởng


Phạm Thị Hòa

Y tế


Nguyễn Thị Hà



UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ON
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 1
(Từ ngày 06/01 đến ngày 10/01)

	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (06/01)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Cá Basa chiên giòn		
	Canh	Cải dớn tôm tươi		
	Xào	Su su cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Táo xanh		
Ăn xế		Bánh mì hoa nắng		
Thứ ba (07/01)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho khoai môn		
	Canh	Chua rau muống nấu tôm		
	Xào	Mướp giá xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bánh canh cua		
Thứ tư (08/01)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà đậu hũ kho nấm rơm		
	Canh	Cải ngọt nấu thịt		
	Xào	Bầu xào tôm khô		
	T.miệng	Thanh long		
Ăn xế		Sữa Cacao		
Thứ năm (09/01)				
		Cơm	702 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Trứng đúc thịt hành tây		
	Canh	Bí đỏ nấu thịt		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Bánh gạo		
Ăn xế		Chè đậu xanh		
Thứ sáu (10/01)				
		Cơm	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Thịt tôm kho củ cải		
	Canh	Cà chua nấu nấm		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua uống		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế



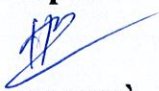
Nguyễn Thị Kiều Thanh

Nguyễn Thị Hoa

UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ON
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 1
(Từ ngày 13/01 đến ngày 17/01)

	MON	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (13/01)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho củ cải		
	Canh	Chua bạc hà		
	Xào	Cải thìa xào thịt		
	T.miệng	Táo xanh		
Ăn xế		Bánh flan		
Thứ ba (14/01)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Basa phi lê kho hành		
	Canh	Bắp cải cà rốt nấu thịt		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bánh canh thịt		
Thứ tư (15/01)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Trứng chiên thịt bò cà chua		
	Canh	Cải ngọt nấu thịt		
	Xào	Susu Cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Thanh long		
Ăn xế		Sữa tươi		
Thứ năm (16/01)				
		Cơm	702 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Thịt bò kho bắp mỹ		
	Canh	Súp Lagume		
	Xào	Mướp giá xào thịt		
	T.miệng	Bánh gạo		
Ăn xế		Cháo thịt heo		
Thứ sáu (17/01)				
		Cơm	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà kho khoai tây hành tây		
	Canh	Bí xanh nấu thịt		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua		

Bếp ăn



Trương Thị Kiều Hoanh

Hiệu trưởng



Phạm Thị Hòa

Y tế



Nguyễn Thị Hà

UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ON
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 1
(Từ ngày 20/01 đến ngày 22/01)

	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (20/01)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Cá basa chiên giòn		
	Canh	Rau dền mỏng tỏi nấu thịt		
	Xào	Susu cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Socola uống		
Ăn xế		Sữa chua		
Thứ ba (21/01)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Xíu mại sốt cà		
	Canh	Cải dớn nấu thịt		
	Xào	Muróp giá xào đậu hũ		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa tươi		
Thứ tư (22/01)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Cà ri gà		
	Canh	Chua rau muống		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Bánh gạo		
Ăn xế		Sữa Milo		

Bếp ăn



Trương Thị Kiều Hoanh

Hiệu trưởng



Phạm Thị Hòa

Y tế



Nguyễn Thị Hà