

UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ON
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 04
(Từ ngày 31/03 đến ngày 04/04)

Tuần 1	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (31/03)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho trứng		
	Canh	Rau dền mỏng tỏi nấu thịt		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Rau câu		
Ăn xế		Bánh su kem		
Thứ ba (01/04)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Cá ba sa chiên giòn		
	Canh	Cà chua nấu nấm		
	Xào	Cải thìa xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bún riêu		
Thứ tư (02/04)				
		Cơm	703 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Đậu hũ sốt thịt		
	Canh	Cải thảo cà rốt nấu thịt		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Ôi nữ hoàng		
Ăn xế		Sữa milo		
Thứ năm (03/04)				
		Cơm	703 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Gà kho cà rốt		
	Canh	Bí xanh nấu thịt		
	Xào	Susu- cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Socola uống		
Ăn xế		Bánh canh thịt		
Thứ sáu (04/04)				
		Cơm	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Xíu mại sốt cà		
	Canh	Cải thảo nấu thịt		
	Xào	Mướp giá xào nấm		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế



Bảng chị Hiền Hoa

Nguyễn chị Hà

UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ON
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 04
(Từ ngày 07/04 đến ngày 11/04)

Tuần 2	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (07/04)				
Ăn trưa	Mặn	Nghỉ lễ	690kcal	38%
	Canh			
	Xào			
	T.miệng			
Ăn xế				
Thứ ba (08/04)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Chả cá chiên		
	Canh	Cải dún nấu thịt		
	Xào	Susu cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Cháo thịt heo		
Thứ tư (09/04)				
		Cơm	703 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà rôti		
	Canh	Cải ngọt nấu thịt		
	Xào	Bầu xào tôm khô		
	T.miệng	Thanh long		
Ăn xế		Sữa tươi		
Thứ năm (10/04)				
		Cơm	703 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Trứng chiên thịt		
	Canh	Bí đỏ nấu thịt		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Bánh tây		
Ăn xế		Bánh canh cua		
Thứ sáu (11/04)				
		Cơm	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Đậu hủ sốt thịt		
	Canh	Cà chua nấu trứng		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua uống		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế

Trương Thị Kiều Hoanh

Phạm Thị Hòa

Nguyễn Thị Hà

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 04**(Từ ngày 14/04 đến ngày 18/04)**

Tuần 3	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (14/04)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho đậu hủ		
	Canh	Canh chua bạc hà tôm tươi		
	Xào	Cải thìa xào thịt		
	T.miệng	Táo xanh		
Ăn xế		Bánh flan		
Thứ ba (15/04)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Cá basa chiên giòn		
	Canh	Bắp cải cà rốt nấu thịt		
	Xào	Rau muống xào tỏi		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bánh canh thịt		
Thứ tư (16/04)				
		Cơm	703 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Thịt kho trứng		
	Canh	Cải ngọt nấu thịt		
	Xào	Susu cà rốt xào nấm		
	T.miệng	Ôi nữ hoàng		
Ăn xế		Sữa milo		
Thứ năm (17/04)				
		Cơm	703 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Thịt bò kho bắp Mỹ		
	Canh	Canh súp		
	Xào	Mướp giá xào thịt		
	T.miệng	Mận		
Ăn xế		Bún riêu		
Thứ sáu (18/04)				
		Cơm	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà kho khoai tây hành tây		
	Canh	Canh súp (lagume)		
	Xào	Bắp cải cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Sữa chua uống		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế

Trương Thị Kiều Hoành

Phạm Thị Hòa

Nguyễn Thị Hà



UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ƠN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 04
(Từ ngày 21/04 đến ngày 25/04)

Tuần 4	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (21/04)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Thịt chà cá kho thơm		
	Canh	Cải dớn nấu tôm tươi		
	Xào	Susu cà rốt xào nấm		
	T.miệng	Táo xanh		
Ăn xế		Bánh Mê-xi-cô		
Thứ ba (22/04)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Gà kho sả		
	Canh	Rau dền mỏng toi nấu thịt		
	Xào	Mướp giá xào đậu hủ		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Bún bò		
Thứ tư (23/04)				
		Cơm	703 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Xíu mại sốt cà		
	Canh	Cà chua nấu nấm		
	Xào	Cải thảo cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Rau cau		
Ăn xế		Sữa tươi		
Thứ năm (24/04)				
		Cơm	703 kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Trứng chiên thịt bò hành tây		
	Canh	Canh chua rau muống nấu tôm		
	Xào	Bầu xào tôm khô		
	T.miệng	Bánh tây		
Ăn xế		Bún riêu		
Thứ sáu (25/04)				
		Cơm chiên dương châu	718 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn			
	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 Hoành

Phạm Thị Hòa

Nguyễn Thị Hà



UBND QUẬN BÌNH TÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN VĂN ƠN
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ THÁNG 04
(Từ ngày 28/04 đến ngày 29/04)

Tuần 5	MÓN	TÊN MÓN	Năng lượng trong ngày (kcal)	% Nhu cầu năng lượng 1 ngày
Thứ hai (28/04)				
		Cơm	690kcal	38%
Ăn trưa	Mặn	Cá basa chiên giòn		
	Canh	Cải thìa nấu thịt		
	Xào	Susu cà rốt xào thịt		
	T.miệng	Socola uống		
Ăn xế		Bánh bao thịt		
Thứ ba (29/04)				
		Cơm	719 kcal	39%
Ăn trưa	Mặn	Đậu hũ sốt thịt		
	Canh	Cải dún nấu tôm tươi		
	Xào	Mướp giá xào nấm		
	T.miệng	Chuối cau		
Ăn xế		Cháo thịt heo		

Bếp ăn

Hiệu trưởng

Y tế

Trương Thị Kiều Hoanh

Phạm Thị Hòa

Nguyễn Thị Hà

