

CTY TNHH - MTV SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP TÚ ANH
414/11F Tân Kỳ Tân Quý, P Sơn Kỳ, Q Tân Phú, TP.HCM
ĐT:22175110-22175101-62686048 FAX:08.62686047
Website:www.tuanh.com.vn-Email:suatantuanh@yahoo.com.vn

THỰC ĐƠN TRƯỜNG NGÔ QUYỀN

TỪ: Ngày 23/10/2023 đến ngày 27/10/2023

MÓN	THỨ 2 NGÀY 23/10/2023	DINH DƯỠNG	TỔNG LƯỢNG CALO NẠP TRONG NGÀY
MÓN MẶN	Tôm rim ba rọi	230Calo-250Calo/Buổi ăn	800Calo-900Calo/ngày
MÓN CANH	Cải nhúng nấu thịt	50Calo-100Calo/Buổi ăn	
MÓN XÀO	Đậu bún xào tỏi	90Calo-110Calo/Buổi ăn	
MÓN CƠM	Cơm trắng	200 Calo/Buổi ăn	
TRÁNG MIỆNG	Bánh	50Calo-60Calo/Buổi ăn	
ĂN XÉ	Bún riêu cua	150-160Calo/Buổi ăn	
MÓN	THỨ 3 NGÀY 24/10/2023	DINH DƯỠNG	TỔNG LƯỢNG CALO NẠP TRONG NGÀY
MÓN MẶN	Trứng bát cà chua thịt	230Calo-250Calo/Buổi ăn	800Calo-900Calo/ngày
MÓN CANH	Canh rau đay	50Calo-100Calo/Buổi ăn	
MÓN XÀO	Su su xào cà rốt	90Calo-110Calo/Buổi ăn	
MÓN CƠM	Cơm trắng	200 Calo/Buổi ăn	
TRÁNG MIỆNG	Nho	50Calo-60Calo/Buổi ăn	
ĂN XÉ	Bánh mì phô mai, sữa chua	150-160Calo/Buổi ăn	
MÓN	THỨ 4 NGÀY 25/10/2023	DINH DƯỠNG	TỔNG LƯỢNG CALO NẠP TRONG NGÀY
MÓN MẶN	Gà kho gừng	230Calo-250Calo/Buổi ăn	800Calo-900Calo/ngày
MÓN CANH	Canh củ mөр nấu tôm khô	50Calo-100Calo/Buổi ăn	
MÓN XÀO	Cải xào tỏi	90Calo-110Calo/Buổi ăn	
MÓN CƠM	Cơm trắng	200 Calo/Buổi ăn	
TRÁNG MIỆNG	Bánh xốp	50Calo-60Calo/Buổi ăn	
ĂN XÉ	Bún mọc	150-160Calo/Buổi ăn	
MÓN	THỨ 5 NGÀY 26/10/2023	DINH DƯỠNG	TỔNG LƯỢNG CALO NẠP TRONG NGÀY
MÓN MẶN	Thịt kho chà cá	230Calo-250Calo/Buổi ăn	800Calo-900Calo/ngày
MÓN CANH	Canh bí xanh nấu thịt	50Calo-100Calo/Buổi ăn	
MÓN XÀO	Rau muống xào tỏi	90Calo-110Calo/Buổi ăn	
MÓN CƠM	Cơm trắng	200 Calo/Buổi ăn	
TRÁNG MIỆNG	Chuối	50Calo-60Calo/Buổi ăn	
ĂN XÉ	Rau câu sữa tươi và bánh su	150-160Calo/Buổi ăn	
MÓN	THỨ 6 NGÀY 27/10/2023	DINH DƯỠNG	TỔNG LƯỢNG CALO NẠP TRONG NGÀY
MÓN MẶN	Nem nướng	230Calo-250Calo/Buổi ăn	800Calo-900Calo/ngày
MÓN CANH	Canh chua thơm giá	50Calo-100Calo/Buổi ăn	
MÓN XÀO	Bắp cải xào tỏi	90Calo-110Calo/Buổi ăn	
MÓN CƠM	Cơm trắng	200 Calo/Buổi ăn	
TRÁNG MIỆNG	Yaua	50Calo-60Calo/Buổi ăn	
ĂN XÉ	Mỳ bò	150-160Calo/Buổi ăn	

CHÚC CÁC EM DÙNG MÓN ĂN NGON MIỆNG

Bình Tân, ngày 20 tháng 10 năm 2023

HIỆU TRƯỞNG

Võ Phương Bình