

THỰC ĐƠN TUẦN (Từ 11/9/2023 đến 15/09 /2023)

Thứ	Ăn Sáng	Trưa				Xế	Chế độ dinh dưỡng cho học sinh thừa cân béo phì và SDD * Học sinh thừa cân- béo phì: - Ăn nhiều vào buổi sáng để tránh ăn vặt . - Ăn nhiều rau xanh, trái cây - Giảm bớt cơm - Ăn chậm, nhai kĩ * Học sinh SDD: - Tăng lượng cơm, thịt, cá và các loại rau xanh, trái cây.
		Mặn	Canh	Xào	Tráng miệng		
Thứ 2	Bún chả cá	Ba rọi cháy tỏi	Canh khoai mỡ	Cải thìa xào cà rốt	Đu đủ	Há cảo	
Thứ 3	Bánh mì chả lụa	Bò bít tết	Canh bí xanh	Khoai tây	Bánh quế	Bánh trứng tươi	
Thứ 4	Hủ tíu nam vang	Chả cá sốt cà	Canh cải thảo cà rốt	Su su xào	Nho	Bánh mì mặn	
Thứ 5	Mì quảng	Thịt kho xúc xích	Canh chua thập cẩm	Đậu đũa	Rau câu	Bánh bao cade	
Thứ 6	Phở bò	Bún chả giò			Bánh akiko	Sữa đậu nành	

BGH duyệt

Y tế

Bếp trưởng

Dương Phương Thảo Trúc

Nguyễn Minh Thư

Huỳnh Thị Phương Thảo