

THỰC ĐƠN TUẦN 2 THÁNG 09.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 12 đến ngày 16 tháng 09.2022

<i>THỨ</i>	<i>THỨ HAI</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ BA</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ TƯ</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ NĂM</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ SÁU</i>
Món									
Món Chính	Đùi Gà Chiên Sốt Nước Mắm	100%	Thịt Kho Củ Cải	100%	Bò Xào Hành Tây	100%	Sườn Non Ram Thơm	100%	Bún Bò Huế
Phụ 1.	Chả Trứng Hấp	100%	Cá Basa File Sốt Cà	60%	Chạo tôm ram	100%	Đậu Hũ Sốt Thịt băm	70%	
Phụ 2.			Chả Giò Chiên	40%				30%	
Canh	Canh Chua Rau Muống Nấu Tôm	100%	Canh Bí đỏ nấu thịt băm	100%	Canh Rau mồng Tơi	100%	Canh lagim	100%	
Xào	Dưa leo ăn sống	100%	Bắp cải xào tỏi	100%	Su Su xào	100%	Xào Giá Hẹ	100%	
Tráng miệng	Sữa Nutri Đậu Nành	100%	Sữa Chua	100%	Chuối Già	100%	Chuối Sứ	100%	Dưa Hấu

(Đối với các em học sinh béo phì sẽ có chế độ dinh dưỡng riêng/Giảm Lượng Cơm Và Thực phẩm Chứa Nhiều Mỡ/Tăng Lượng Rau,Củ,Quả Luộc Và Canh)

CHÚC CÁC EM HỌC SINH NGON MIỆNG

Đại Diện Nhà Trường

Đại Diện Bếp Ăn T&T

THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 09.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 19 đến ngày 24 tháng 09.2022

<i>THỨ</i>	<i>THỨ HAI</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ BA</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ TƯ</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ NĂM</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ SÁU</i>
Món									
Món Chính	Sườn Cốt Lết Ram	100%	Thịt Heo Kho Tiêu	100%	Bò Xào Đậu Que	100%	Thịt Heo Kho Trứng	100%	Bún Thái
Phụ 1.	Chả Cá Kho Thơm	100%	Trứng ốp ỉa	70%	Chả thịt Ram	100%	Đậu Hũ Muối Sả Chiên giòn	100%	
Phụ 2.			Cá File Sốt Cà	30%					
Canh	Canh Bắp Cải Thịt Xay	100%	Canh Bí Đỏ nấu thịt xay	100%	Canh Đu Đủ	100%	Cải Xanh	100%	
Xào	Xào su su Cà Rốt	100%	Xào Giá Mướp	100%	Xào Dưa Leo/Cần tàu	100%	Đậu Bắp luộc	100%	
Tráng miệng	Chuối Cao	100%	Sữa Chua	100%	Sữa Nuti Đậu Nành	100%	Thanh Long	100%	Ổi

(Đối với các em học sinh béo phì sẽ có chế độ dinh dưỡng riêng/Giảm Lượng Cơm Và Thực phẩm Chứa Nhiều Mỡ/Tăng Lượng Rau,Củ,Quả Luộc Và Canh)

CHÚC CÁC EM HỌC SINH NGON MIỆNG

Đại Diện Nhà Trường

Đại Diện Bếp Ăn T&T

THỰC ĐƠN TUẦN 4 THÁNG 09.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 26 đến ngày 30 tháng 09.2022

<i>THỨ</i>	<i>THỨ HAI</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ BA</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ TƯ</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ NĂM</i>	<i>Tỉ Lệ</i>	<i>THỨ SÁU</i>
<i>Món</i>									
Món Chính	Cơm chiên	100%	Tôm Ram Ba Rọi	100%	Cốt Lết Nướng Mỡ Hành	100%	Bò Xào Hành Tây	100%	Bánh Canh
Phụ 1.	Đùi Gà Chiên Nước Mắm	100%	Xíu Mại Sốt Cà Chua	100%	Cá Bống Chiên giòn	25%	Đậu Hũ Nhồi Thịt	100%	
Phụ 2.					Chạo Tôm Ram	75%			
Canh	Rau Má Thịt Xay	100%	Canh Mướp Dền Tôm Khô	100%	Canh Bí Đỏ Thịt Xay	100%	Canh Chua Bắp Cải	100%	
Xào	Xào Su Su	100%	Xào Gía Hẹ	100%	Xào Gía Cải Ngọt	100%	Xào Dưa leo	100%	
Tráng miệng	Chuối Cau	100%	Ôi	100%	Dưa Hấu	100%	Thanh Long	100%	Bánh Ngọt

(Đối với các em học sinh béo phì sẽ có chế độ dinh dưỡng riêng/Giảm Lượng Cơm Và Thực phẩm Chứa Nhiều Mỡ/Tăng Lượng Rau,Củ,Quả Luộc Và Canh)

CHÚC CÁC EM HỌC SINH NGON MIỆNG

Đại Diện Nhà Trường

Đại Diện Bếp Ăn T&T