

THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 02.2023 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 30 tháng 01 đến ngày 03 tháng 02.2023

THỨ	THỨ HAI	Tỉ Lệ	THỨ BA	Tỉ Lệ	THỨ TƯ	Tỉ Lệ	THỨ NĂM	Tỉ Lệ	THỨ SÁU	Tỉ Lệ
Món										
Món Chính	GÀ KHO GỪNG	100%	CỐT LẾT RAM	100%	BÒ XÀO HÀNH CẦN	100%	SƯỜN NON SỐT ME	100%	BÁNH CANH THỊT	
Phụ 1.	CHẠO TÔM RAM	100%	TRỨNG ỐP LA	100%	ĐẬU HŨ SỐT THỊT BẮM	100%	THỊT VIÊN CHIÊN SẢ	100%		
Phụ 2.										
Canh	ĐU ĐỦ	100%	LA GIM	100%	CHUA RAU MUỐNG	100%	CẢI THẢO	100%		
Xào	BẮP CẢI	100%	SU HÀO	100%	GIÁ BẮP CẢI	100%	SU SU	100%		
Tráng miệng	DƯA HẤU	100%	SỮA CHUA	100%	QUÝT	100%	CHUỐI	100%	TÁO	100%

(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 2 THÁNG 02.2023 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 06 đến ngày 10 tháng 02.2023

THỨ	THỨ HAI	Tỉ Lệ	THỨ BA	Tỉ Lệ	THỨ TƯ	Tỉ Lệ	THỨ NĂM	Tỉ Lệ	THỨ SÁU	Tỉ Lệ
Món										
Món Chính	THỊT KHO MĂNG	100%	GÀ RÔ TY	100%	BÒ XÀO CÚ QUẢ	100%	CÁ FILE SỐT CÀ	100%	BÚN BÒ	
Phụ 1.	TRỨNG CUỘN NẤM	100%	CHẢ CÁ RAM XÌ DẦU	100%	XÍU MẠI SỐT CÀ	100%	THỊT VIÊN CHIÊN SẢ	100%		
Phụ 2.					CHẢ GIÒ CHIÊN		TÔM RAM BA RỌI			
Canh	BẮP CẢI	100%	BÍ ĐỎ	100%	LA GIM	100%	TẦN Ô	100%		
Xào	SU HÀO	100%	CẢI THẢO	100%	RAU MUỐNG	100%	ĐU ĐỦ	100%		
Tráng miệng	CHUỐI	100%	SỮA CHUA	100%	DƯA HẤU	100%	ỔI	100%		100%

(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 02.2023 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU*Từ ngày 13 đến ngày 17 tháng 02.2023*

<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>Tỉ Lệ</i>
Món										
Món Chính	SƯỜN NON RAM THƠM	100%	GÀ KHO NẤM	100%	THỊT KHO CỦ CẢI	100%	BÒ XÀO	100%	BÚN THÁI	
Phụ 1.	CHẠO THỊT RAM	100%	CÁ VIÊN SỐT CÀ	100%	XÚC XÍCH HỒ LÔ	100%	TRỨNG HẤP 3 MÀU	100%		
Phụ 2.										
Canh	CHUA THẬP CẨM TÔM TƯƠI	100%	CẢI NGỌT TÔM KHÔ	100%	XÀ LÁCH XONG NẤU THỊT	100%	BÍ XANH	100%		
Xào	DƯA LEO	100%	SU SU	100%	BẦU	100%	BẮP CẢI	100%		
Tráng miệng	SỮA CHUA	100%	TÁO	100%	DƯA HẤU	100%	QUÝT	100%	MẶN	100%

(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 02.2023 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 20 đến ngày 24 tháng 02.2023

THỨ	THỨ HAI	Tỉ Lệ	THỨ BA	Tỉ Lệ	THỨ TƯ	Tỉ Lệ	THỨ NĂM	Tỉ Lệ	THỨ SÁU	Tỉ Lệ
Món										
Món Chính	TÔM RAM BA RỌI	100%	BÒ NẤU LA GU	100%	VỊT KHO GỪNG	50%	CƠM CHIÊN	100%	BÚN RIÊU CUA	
Phụ 1.	CÁ VIÊN SỐT	80%	XÍU MẠI CHIÊN	100%	CHẢ LỤA RAM MỀ	100%	ĐÙI GÀ	100%		
Phụ 2.	CÁ DIÊU HỒNG FILE	20%			SƯỜN CỌNG NƯỚNG	50%				
Canh	RAU NGÓT	100%	BÍ ĐỎ	100%	BẦU	100%	LAGIM	100%		
Xào	SU SU	100%	DƯA LEO ĂN SỐNG	100%	CẢI THẢO	100%	RAU MUỐNG	100%		
Tráng miệng	ỔI	100%	DƯA HẤU	100%	MẬN	100%	SỮA CHUA	100%	CHUỐI	100%

(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 5 THÁNG 02.2023 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU*Từ ngày 27 đến ngày 28 tháng 02.2023*

<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>Tỉ Lệ</i>
Món										
Món Chính	SƯỜN NON KHO	100%	XÍU MẠI SỐT CÀ							
Phụ 1.	BẮP NON CUỘN THỊT	80%	TÔM CHIÊN BỘT							
Phụ 2.		20%								
Canh	BẮP CẢI	100%	BÍ ĐỎ							
Xào	BẦU LUỘC	100%	MƯỚP							
Tráng miệng	DƯA HẤU	100%	SỮA CHUA							

(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*