

THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 10.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 03 đến ngày 07 tháng 10.2022

<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	Cốt Lết Ram	100%	Gà Kho Sả	100%	Thịt Kho Đậu Hũ	100%	Tôm Chiên Bột	100%	Phở Gà
Phụ 1.	Chả Trứng Hấp	100%	Chả Cốm Chiên Giòn	100%	Bắp Non Cuộn Thịt	75%	Xiu Mại Sốt Cà	100%	
Phụ 2.					Cá Kho Thơm	25%			
Canh	Canh Chua Rau Muống Nấu Tôm	100%	Canh Lagim	100%	Canh Đu Đủ	100%	Canh Rau Má	100%	
Xào	Su Su	100%	Bắp cải xào tỏi	100%	Gia Hẹ Xào	100%	Dưa Leo Xào	100%	
Tráng miệng	Chuối Cau	100%	Sữa Chua	100%	Thanh Long	100%	Dưa Hấu	100%	Táo

(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 10.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 10 đến ngày 14 tháng 10.2022

<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	Thịt Kho Củ Cải	100%	Gà Rô Ty	100%	Cốt Lết Sốt Mật Ong	100%	Bò Xào Rau Củ	100%	Hủ Tiếu Nam Vang
Phụ 1.	Trứng Ôp La	100%	Cá Ba Sa file Sốt Cà Chua	30%	Chả Hấp Ba Màu	100%	Chạo Tôm Ram	90%	
Phụ 2.			Đậu Hũ Dồn Chả Cá	70%			Cá Tráo Kho Măng	10%	
Canh	Đu Đủ Thịt Xay	100%	Canh Bí Đỏ Thịt Bằm	100%	Tần Ô	100%	Mướp Dền Thịt Xay	100%	
Xào	Bắp Cải Xào Tỏi	100%	Su Su Xào Cà Rốt	100%	Xào Dưa Leo/Cần tàu	100%	Đậu Bắp luộc	100%	
Tráng miệng	Sữa Chua	100%	Chuối Gia	100%	Ổi	100%	Táo	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

THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 10.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 17 đến ngày 22 tháng 10.2022

<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	Cơm Chiên	100%	Tôm Ram Ba Rọi	100%	Cốt Lết Nướng Mỡ Hành	100%	Bò Xào Hành Tây	100%	Bún Bò
Phụ 1.	Đùi Gà Chiên Nước Mắm	100%	Xiu Mại Sốt Cà Chua	100%	Cá Cơm Tươi Chiên Bột	25%	Trứng Kho Củ Quả	100%	
Phụ 2.					Bắp Non Cuộn Thịt	75%			
Canh	La Gim	100%	Bí Xanh Nấu Thịt	100%	Canh Bí Đỏ Thịt Xay	100%	Canh Chua Bắp Cải	100%	
Xào	Xào Su Su	100%	Xào Giá Hẹ	100%	Xào Giá Cải Ngọt	100%	Xào Dưa leo	100%	
Tráng miệng	Rau Câu Dừa	100%	Ôi	100%	Dưa Hấu	100%	Thanh Long	100%	Chuối Già

(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 10.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 24 đến ngày 29 tháng 10.2022

<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 Non Ram Mặn	100%	Gà Kho Sả Ớt	100%	Thịt Kho Cải Chua	100%	Bò Nấu Xào Sả Ớt	100%	Bánh Canh Gio Heo
Phụ 1.	Chả Giò Chiên	100%	Đậu Hũ Sốt Thịt Bằm	100%	Cá Viên Sốt Tương Ớt	75%	Nem Nướng	100%	
Phụ 2.	Cá Ngân Chiên Sốt Cà				Tôm Chiên Bột	25%			
Canh	La Gím Thịt Xay	100%	Chua Rau Muống	100%	Bầu Tôm Khô	100%	Cà Chua Trứng	100%	
Xào	Dưa Leo Ăn Sống	100%	Đậu Đũa	100%	Gia Hẹ	100%	Su Su	100%	
Tráng miệng	Dưa Hấu	100%	Sữa Chua	100%	Nhãn	100%	Quýt	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