

THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 11.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 31/10 đến ngày 04 tháng 11.2022

<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	Cốt Lết Ram	100%	Bò Xào Rau Củ	100%	Gà Kho Sả Ớt	100%	Thịt Kho Rau Củ	100%	Bún Thái
Phụ 1.	Đậu Hũ Sốt Tứ Xuyên	100%	Chạo Tôm Ram	65%	Thịt Viên Ram Nước Mắm	100%	Trứng Ốp La	80%	
Phụ 2.			Cá Chiên Giòn	35%		100%	Cá Viên Sốt	20%	
Canh	Cải Thảo Thịt Xay	100%	Canh La Gim	100%	Canh Rau Má	100%	Canh Cà Chua Trứng	100%	
Xào	Đu Đủ	100%	Gia Hẹ	100%	Su Su	100%	Kim Chi	100%	
Tráng miệng	Chuối	100%	Sữa Chua	100%	Thanh Long	100%	Dưa Hấu	100%	Trà Tắc

(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 11.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 07 đến ngày 11 tháng 11.2022

<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%	Thịt Bò Xào Rau Muống	100%	Đùi Gà Ram	100%	Cốt Lết Nướng Mỡ Hành	100%	Bún Bò Huế
Phụ 1.	Chả Mỡ Ram	90%	Chả Thịt Ram Tương Ớt	100%	Trứng Ốp La	70%	Chả Trứng Hấp 3 Màu	100%	
Phụ 2.	Cá Trứng Chiên	10%			Cá Ba sa File Sốt	30%			
Canh	Bắp Cải Tôm Khô	100%	Canh Chua Thập Cẩm	100%	Bầu Tôm Tươi	100%	Lagim	100%	
Xào	Su Su Cà Rốt	100%	Đu Đủ	100%	Gia Hẹ Muối Chua	100%	Dưa Leo Ăn Sống	100%	
Tráng miệng	Chuối Xiêm	100%	Sữa Chua	100%	Trà Tắc	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 3 THÁNG 11.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 14 đến ngày 17 tháng 11.2022

<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	Tôm Ram Ba Rọi	100%	Sườn Sốt Chua Ngọt	100%	Bò Xào Su Su	100%	Bánh Canh Thịt Heo	100%	Nghĩ Lễ 20/11
Phụ 1.	Đậu Hũ Sốt Thịt Bằm	100%	Chả giò Chiên	60%	Trứng Ốp La	100%			
Phụ 2.			Chạo Tôm Ram	40%					
Canh	Mướp Mồng Tơi	100%	Bắp Cải	100%	Gia Hẹ Đậu Hũ	100%			
Xào	Bầu	100%	Dưa Leo	100%	Bí Xanh	100%			
Tráng miệng	Chuối	100%	Sữa Chua	100%	Dưa Hấu	100%	Bánh Ngọt	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 11.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 21 đến ngày 25 tháng 11.2022

<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	Heo Xào Thập Cẩm	100%	Bò Xào Chua Ngọt	100%	Thịt Viên Ram Sả	100%	Cá Ba Sa File Sốt Cà	80%	Bún Bò
Phụ 1.	Trứng Cuộn	50%	Chả Cá Cuộn Đậu Bắp	90%	Tim Heo Xào Hành Cần	100%	Thịt Kho Tiêu	20%	
Phụ 2.	Cá Viên Sốt Cay	50%	Khổ Qua Nhồi Thịt	10%			Trứng Vịt Luộc	100%	
Canh	Chua Bắp Cải	100%	Bí Thịt Xay	100%	Lagim Thịt Bằm	100%	Cải Chua	100%	
Xào	Bầu ,Cải Ngọt	100%	Cải Ngọt	100%	Gía Cải Thảo	100%	Su Hào	100%	
Tráng miệng	Chuối Cau	100%	Sữa Chua	100%	Quýt	100%	Ôi	100%	Thanh Long

(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 11.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 29 đến ngày 30 tháng 11.2022

<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>
Món						
Món Chính	Sườn Non Sốt	100%	Gà Kho gừng	100%	Cốt Lết Ram	100%
Phụ 1.	Đậu Hũ Nhồi	60%	Chả Hấp	70%	Chả Cốm Chiên	100%
Phụ 2.	Chả Viên Trứng Cút	40%	Cá Ngâm Chiên Mắm Xoài	30%		
Canh	Tần Ô	100%	La Gím Thịt Bằm	100%	Bí Đỏ	100%
Xào	Cải Thảo	100%	Dưa Leo Cà Chua	100%	Đậu Đũa	100%
Tráng miệng	Táo	100%	Chuối Xiêm	100%	Sữa Chua	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