

THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 12.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 01 đến ngày 02 tháng 12.2022

<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							TÔM CHIÊN BỘT	100%	PHỞ GÀ
Phụ 1.							THỊT VIÊN SỐT	80%	
Phụ 2.							XÍU MẠI RAM	20%	
Canh							BÍ ĐỎ THỊT XAY	100%	
Xào							RAU MUỐNG	100%	
Tráng miệng							TÁO	100%	NHẪN

(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 12.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 05 đến ngày 09 tháng 12.2022

<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 KHO THƠM	100%	BÒ XÀO RAU CÚ	100%	THỊT LƯỢC DƯA MẮM	100%	GÀ NẤU ĐẬU	100%	BÚN MẮM
Phụ 1.	TRỨNG SỐT CÀ CHUA	100%	BẮP NON CUỘN THỊT	75%	CHẢ CÁ CHIÊN THÌ LÀ	100%	CÁ VIÊN RAM TƯƠNG ỚT	90%	
Phụ 2.			CÁ TRÁO KHO MĂNG	25%		100%	KHỔ QUA NHỒI THỊT XAY	10%	
Canh	RAU NGÓT	100%	LA GIM	100%	CANH RAU MÁ	100%	BÍ ĐỎ	100%	
Xào	SU SU	100%	BẮP CẢI	100%	ĐU ĐỦ	100%	CẢI NGỌT	100%	
Tráng miệng	CHUỐI	100%	SỮA CHUA	100%	ỒI	100%	DƯA HẤU	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 Lược Và Canh)

CHÚC CÁC EM HỌC SINH NGON MIỆNG

Đại Diện Nhà Trường

Đại Diện Bếp Ăn T&T

THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 12.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 12 đến ngày 16 tháng 12.2022

<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 CÚ CẢI	100%	GÀ RÔ TY	100%	CỐT LẾT RAM HÀNH	100%	BÒ XÀO HÀNH CẦN	100%	BÁNH CANH THỊT BẮM
Phụ 1.	CHẠO TÔM RAM	100%	ĐẬU HŨ SỐT THỊT BẮM	75%	TRỨNG HẤP 3 MÀU	100%	CHẢ VIÊN TRỨNG CÚT	100%	
Phụ 2.			CÁ BỐNG CHIÊN GIÒN	25%					
Canh	BÍ XANH THỊT XAY	100%	CHUA RAU MUỐNG	100%	TẦN Ô NẤU TÔM	100%	RAU MÁ THỊT XAY	100%	
Xào	BẮP CẢI	100%	SU HÀO	100%	SU SU	100%	DƯA LEO	100%	
Tráng miệng	CHUỐI SỨ	100%	SỮA CHUA	100%	THANH LONG	100%	QUÝT	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 12.2022 TRƯỜNG THPT BÌNH CHÈU

Từ ngày 19 đến ngày 23 tháng 12.2022

<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%	THỊT KHO TIÊU	100%	BÒ XÀO ĐẬU VE	100%	SƯỜN XÀO CHUA NGỌT	100%	MỠ Ý BÒ BẮM
Phụ 1.	ĐÙI GÀ	100%	CÁ BA SA FILE SỐT CHANH DÂY	75%	XÍU MẠI VIÊN SỐT	100%	TRỨNG ỐP LA	80%	
Phụ 2.			CÁ VIÊN CHIÊN SỐT TƯƠNG ỚT	25%		100%	CHẢ TÔM RAM	20%	
Canh	CÀ CHUA TRỨNG	100%	LA GIM	100%	ĐU ĐỦ	100%	CẢI NGỌT	100%	
Xào	DƯA LEO CÀ CHUA	100%	BẮP CẢI	100%	ĐẬU Đũa	100%	SU SU	100%	
Tráng miệng	SỮA NIUTY	100%	SỮA CHUA	100%	THANH LONG	100%	CHUỐI GIÀ	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