

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TRẦN DUY HÙNG THÁNG 10/2023

THỨ	HỌC SINH	GHI CHÚ
2 2/10/2023	1. Sườn, thịt xào chua ngọt 2. Xúc xích rim tiêu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt thả giá 5. Cơm gạo dẻo	
3 3/10/2023	1. Cá rô phi tẩm bột chiên 2. Đậu phụ trắng sốt cà chua thịt băm 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	
4 4/10/2023	1. Thịt gà rang gừng 2. Thịt lợn om ngô 3. Rau muống xào 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	
5 5/10/2023	1. Thịt lợn kho nước cốt dừa 2. Trứng kho 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	
6 6/10/2023	1. Bún chả	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe: Bún với sữa, trứng với sữa)

Thực đơn gửi ngày:

30/9/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 30 tháng 9 năm 2023

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

Đại diện nhà trường

TRƯỞNG

TRUNG HỌC CƠ SỞ

TRẦN DUY HÙNG

T. PH. H. H.

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TRẦN DUY HƯNG THÁNG 10/2023

THỨ	HỌC SINH	GHI CHÚ
2 9/10/2023	1. Thịt lợn hầm củ quả 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Bí xanh xào 4. Canh bắp cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	
3 10/10/2023	1. Thịt gà rang gừng 2. Chả cá sốt cà chua 3. Rau cải xào 4. Canh củ quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	
4 11/10/2023	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng tráng hành 3. Khoai tây xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	
5 12/10/2023	1. Cá basa tẩm bột chiên xù 2. Tôm nõn xào hạnh nhân 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh chua thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	
6 13/10/2023	1. Cơm rang thập cẩm 2. Thịt gà chiên mắm 3. Nộm dưa góp 4. Canh dưa nấu xương	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe: Bún với sữa, trứng với sữa)

Thực đơn gửi ngày:

5/10/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 05 tháng 10 năm 2023

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Ngọc Phúc

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TRẦN DUY HÙNG THÁNG 10/2023

THỨ	HỌC SINH	GHI CHÚ
2 16/10/2023	1. Thịt bò, thịt lợn om tiêu 2. Trứng chưng 3. Rau cải xào 4. Canh củ, quả nấu xương 5. Cơm gạo dẻo thơm	
3 17/10/2023	1. Cá rô phi tẩm vừng chiên 2. Thịt lợn xào thập cẩm 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải nấu thịt nạc 6. Cơm gạo dẻo thơm	
4 18/10/2023	1. Thịt gà chiên mắm 2. Đậu trắng sốt cà chua 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	
5 19/10/2023	1. Thịt lợn luộc tẩm Maggi 2. Giò lụa rim 3. Khoai tây xào 4. Canh chua nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	
6 20/10/2023	1. Phở gà mọc	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe: Bún với sữa, trứng với sữa)

Thực đơn gửi ngày:

11/10/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Đinh Thị Lan Anh

Trần Hà An



Hà Nội, Ngày 11 tháng 10 năm 2023

Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Ngọc Phúc

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TRẦN DUY HÙNG THÁNG 10/2023

	HỌC SINH	GHI CHÚ
	1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Chả lụa rim 3. Bí xanh xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo thơm	
3 24/10/2023	1. Thịt gà kho gừng, sả 2. Đậu sốt cà chua 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt nạc 6. Cơm gạo dẻo thơm	
4 25/10/2023	1. Thịt lợn chiên lá mồng tơi 2. Trứng chưng 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo thơm	
5 26/10/2023	1. Cá rô phi chiên xù 2. Thịt lợn hầm khoai tây, cà rốt 3. Giá đỗ xào miến 4. Canh cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo thơm	
6 27/10/2023	1. Cơm rang thập cẩm 2. Rau cải xào 3. Thịt gà rán 4. Canh dưa nấu xương	

(Rau, canh có thể điều chỉnh theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo các món ăn kết hợp không có lợi cho sức khỏe. Bún với sữa, trứng với sữa)

Thực đơn gửi ngày:

19/10/2023

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp trưởng

Hà Nội, Ngày 22... tháng 10... năm 2023

Đại diện nhà trường

Đinh/Thị Lan Anh

Trần Hà An

 PHÓ HIỆU TRƯỞNG
 Nguyễn Ngọc Phức