



CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN
SUẤT ĂN HOA SỮA

THỰC ĐƠN HỌC SINH – Q. LONG BIÊN
BỮA CHÍNH VÀ BỮA PHỤ TRƯỞNG TIỂU HỌC LONG BIÊN
Tuần 13 – Năm học 2024 – 2025
(Từ ngày 02/12/2024 đến 06/12/2024)

TT	Thứ 2 (02/12)	Thứ 3 (03/12)	Thứ 4 (04/12)	Thứ 5 (05/12)	Thứ 6 (06/12)
1	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Thịt gà rang gừng	Học sinh đi thăm quan	Chả cốm Làng Vòng sốt chua ngọt	Cá rô file chiên xù
2	Lạc tằm gia vị	Trứng kho mắm		Thịt lợn xào thập cẩm	Đậu mọt sốt cà chua
3	Giá đỗ, cà rốt xào	Su su, cà rốt xào		Rau muống xào	Cải bắp xào
4	Canh cải xanh thịt băm	Canh bí xanh xương gà		Canh chua dầm me	Canh mồng tơi nấu tôm
5	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
6	Sữa hộp IZZI	Bánh gato Hoa Sữa		Chuối tiêu	Bánh mì nhân đậu đỏ

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Thị Mai Hương

ĐẠI DIỆN CÔNG TY HOA SỮA



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ CHẾ BIẾN SUẤT ĂN HOA SỮA

ĐỊNH LƯỢNG KCAL SUẤT ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG TH LONG BIÊN NĂM HỌC 2024 - 2025

Suất ăn 32.000đ trên một suất ăn đã bao gồm VAT và quà chiều

Thực đơn tuần 13 (từ ngày 02/12 đến 06/12 năm 2024)

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 2 (02/12)	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Thịt bò	gram	42	50-55	137.0
		Khoai tây, cà rốt	gram	40		
	Lạc tằm gia vị	Lạc trắng	gram	30	28-30	110.0
	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	gram	55	40-42	16.0
	Canh cải xanh thịt băm	Cải xanh	gram	30	220-240	15.0
		Thịt lợn	gram	2		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Sữa hộp IZZI	Sữa hộp IZZI	hộp	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 2					770.0
Thứ 3 (03/12)	Thịt gà rang gừng	Thịt gà	gram	80	50-60	143.0
	Trứng kho mắm	Trứng gà	quả	1	45-50	75.0
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	gram	70	45-50	15.0
	Canh bí xanh xương gà	Bí xanh	gram	30	220-240	15.0
		Xương gà	gram	10		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh gato Hoa Sữa	Bánh gato Hoa Sữa	bánh	1		110.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 3					770.0
Thứ 4 (04/12)	Học sinh đi thăm quan					
	Cộng thứ 4					-

Thứ	Thực đơn	Chi tiết	ĐVT	TP sống	TP chín/hs	Kcal
Thứ 5 (05/12)	Chả cốm Làng Vòng sốt chua ngọt	Chả cốm	gram	55	50-52	110.0
	Thịt lợn xào thập cẩm	Thịt lợn	gram	15	30-35	96.0
		Ngô ngọt	gram	10		
		Đỗ cove, cà rốt	gram	25		
	Rau muống xào	Rau muống	gram	70	45-50	16.0
	Canh chua dầm me	Me	gram	5	220-240	5.0
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Chuối tiêu	Chuối tiêu	quả	1	80-90	88.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh....)					
	Cộng thứ 5					727.0
Thứ 6 (06/12)	Cá rô file chiên xù	Cá rô file	gram	55	45-50	85.0
	Đậu mọt sốt cà chua	Đậu phụ	gram	70	55-60	118.0
		Cà chua	gram	10		
	Cải bắp xào	Cải bắp	gram	70	45-50	13.0
	Canh mồng tơi nấu tôm	Mùng tơi	gram	30	210-220	12.0
		Tôm nõn khô	gram	0.5		
	Cơm trắng	Gạo tẻ	gram	120	210-240	412.0
	Bánh mì nhân đậu đỏ	Bánh mì nhân đậu đỏ	bánh	1		80.0
	Gia giảm (gia vị: dầu ăn, mì chính, hạt nêm, mắm muối, bột canh,....)					
	Cộng thứ 6					720.0

