



THỰC ĐƠN KHẨU PHẦN ĂN CHO HỌC SINH BÁN TRÚ

Tuần 01 tháng 03 năm 2025



Tuần 01	Thứ 2 - 03/03	Năng lượng (Kcal)	Thứ 3 - 04/03	Năng lượng (Kcal)	Thứ 4 - 05/03	Năng lượng (Kcal)	Thứ 5 - 06/03	Năng lượng (Kcal)	Thứ 6 - 07/03	Năng lượng (Kcal)
	Cơm trắng	165	Cơm trắng	165	Cơm trắng	165	Cơm trắng	165	Cơm trắng	165
	Thịt băm xào ngô ngọt	195	Gà chiên	210	Thịt kho su hào	190	Sườn om nước dừa	205	Thịt băm rim tôm	205
	Trứng chiên củ quả	155	Đậu sốt cà chua	160	Mắm tép chưng thịt	160	Muối vừng	160	Đậu chiên xù	162
	Bắp cải xào tỏi	70	Khoai tây xào tỏi	90	Rau cải xào tỏi	70	Su hào xào tỏi	72	Quả su xào tỏi	70
	Canh cải thịt	65	Canh mồng tơi nấu tôm	65	Canh củ quả ninh xương	65	Canh chua dưa cải	70	Canh cải tôm	65
	Tổng năng lượng (Kcal)	650	Tổng năng lượng (Kcal)	690	Tổng năng lượng (Kcal)	650	Tổng năng lượng (Kcal)	672	Tổng năng lượng (Kcal)	667