

THỰC ĐƠN PTLC GOLDEN RIVER

NGÀY 31.08-04.09

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		31/08/2020	01/09/2020	02/09/2020	03/09/2020	04/09/2020
Bữa trưa	Món mặn	Nghỉ	Nghỉ	Nghỉ lễ	Sườn chiên nước mắm	Bò nấu cà ry
	Món phụ				Trứng đúc thịt	Bắp xào bơ
	Món rau				Rau muống luộc	Khoai tây đút lò kiểu Pháp
	Món canh				Canh cải thịt băm	Canh bí đỏ
	Cơm				Cơm trắng	Cơm trắng
	Tráng miệng				Sữa Yakult	Dưa hấu
BỮA XE					Tuna Sandwich	Bánh bông lan
						Sữa chua uống Probi

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

THỰC ĐƠN PTLC GOLDEN RIVER

NGÀY 07.09-11.09

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		07/09/2020	08/09/2020	09/09/2020	10/09/2020	11/09/2020
Bữa trưa	Món mặn	Cá thu kho nước dừa	Vịt quay	Nui sườn	Thăn heo rim	Bò hầm đậu đỏ
	Món phụ	Trứng luộc	Đậu hũ sốt cà		Tôm xào ngũ sắc	Cá chiên
	Món rau	Bầu non hấp mềm	Mướp xào giá	Rau thơm	Cải luộc	Cải xào tỏi
	Món canh	Canh khoai tây	Canh cải nấu thịt		Canh bí đỏ	Canh đu đủ nấu thịt
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Tráng miệng	Quýt	Dưa lưới	Sữa chua	Dưa hấu	Chuối
BỮA XE		Pizza bò	Xíu mại	Gà KFC	Cá viên	Bánh su kem
					Sữa probi	

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

THỰC ĐƠN PTLC GOLDEN RIVER

NGÀY 14.09-18.09

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		14/09/2020	15/09/2020	16/09/2020	17/09/2020	18/09/2020
Bữa trưa	Món mặn	Ba chỉ chiên muối sả	Cá chiên sốt chua ngọt	Bún mọc	Vịt nướng mật ong	Mỳ ý sốt bò bằm
	Món phụ	Mực xào cần tỏi	Trứng chiên thịt		Bò xào song nấm	Khoai tây hấp lá thơm
	Món rau	Đậu cove luộc	Bắp cải luộc	Rau thơm	Cải ngọt chần gừng	Bắp xào tôm khô
	Món canh	Canh chua tôm	Canh cải cúc nấu thịt		Canh bí xanh thịt bằm	Súp kem cà rốt
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Cơm trắng
	Tráng miệng	Đu đủ	Sữa yakul	Sữa chua	Thanh long	Lê
BỮA XE		Hamcheese Sandwich	Bánh nhân dừa lá dứa	Mực chiên giòn	Burger thịt nướng	Bánh bông lan
			Sữa tươi			Sữa probi

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.

THỰC ĐƠN PTLC GOLDEN RIVER

NGÀY 21.09-25.09

Thời gian		Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
		21/09/2020	22/09/2020	23/09/2020	24/09/2020	25/09/2020
Bữa trưa	Món mặn	Sườn kho nước dừa	Gà nướng	Bún thang	Mực chiên bơ tỏi	Nui ống sốt kem
	Món phụ	Trứng ốp la	Bò xào hành cần	Giá+rau thơm	Thăn heo xào đậu cove	Tôm chiên Tempura
	Món rau	Su su, cà rốt luộc	Cải ngọt luộc		Bầu luộc	Salad nga
	Món canh	Canh khoai mỡ	Canh đu đủ thịt băm		Canh cà chua trứng đậu hũ non	Súp nấm trứng
	Cơm	Cơm trắng	Cơm trắng		Cơm trắng	Nui
	Tráng miệng	Dưa hấu	Thanh long	Kem	Nho	Sữa chua
BỮA XE		Pate chaude	Há cảo	Hải sản viên	Pizza Hawaii	Bánh mì chà bông cuộn
		Sữa yakul		Sữa chua uống probi		

Thực đơn có thể được điều chỉnh tùy theo tình hình thực tế nhưng không làm ảnh hưởng đến hàm lượng dinh dưỡng của học sinh.