

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 3
TRƯỜNG MẦM NON 8

Món ăn mới GÀ FILE CHIÊN SỐT CAM



Người thực hiện: **Vương Đào Phương Nga**

Năm học 2023 – 2024

Nguyên vật liệu món ăn: **GÀ FILE CHIÊN SỐT CAM**



Thịt gà file



Cam sành



Tương cà

I. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn trẻ

- Ưc gà file: 0.3gr
- Cam sành: 0.2gr
- Tương cà: 0.1 ml

Gia vị: Muối, Đường, Nước mắm, Dầu ăn

II. Sơ chế:

- Ưc gà rửa sạch với muối, để ráo , cắt thành lát mỏng vừa trẻ ăn.
- Cam sành : rửa sạch, để ráo , vắt lấy nước.

III. Chế biến:

* Cách thực hiện:

- Ướp gà với gia vị: muối, nước mắm để 15 phút cho gà ngấm gia vị
- Trộn gà đã ướp với bột chiên giòn.
- Đặt chảo dầu lên bếp để dầu nóng và vặn lửa nhỏ tầm 1-2 phút thả gà vào chiên đến khi vàng đều vớt gà ra, để ráo dầu.

* Cách làm nước sốt mè rang:

- Phi tỏi thơm vàng → đổ nước cam vào → nêm gia vị (độ chua vừa phải) → cho ít bột năng đã quậy đều vào hỗn hợp, để lửa nhỏ đến khi nước sốt sệt lại và có mùi thơm thì tắt bếp.

IV. Yêu cầu thành phẩm:

- Màu sắc hấp dẫn của vàng tươi của nước sốt cam.
- Đảm bảo món ăn được cân bằng các chất dinh dưỡng.
- Nước sốt cam có độ sánh màu sắc bắt mắt.

Người thực hiện

Vương Đào Phương Nga

Tuần lễ từ 04/12/2023 -> 08/12/2023

Thứ ngày	Ăn sáng	Ăn trưa		Ăn xế	SDD	DC-BP
		Mặn	Canh			
Thứ 2 (04/12)	Sữa Netsure Hủ tiếu nam vang tôm thịt, giá hẹ, cần, cà rốt, củ cải, hành ngò	Cá chẽm sốt cà chua, đậu hũ, nấm	Canh đu đủ nấu thịt bò Yaout	Mì quảng gà cà rốt, củ cải Bánh flan	Sữa Netsure	Bắp cải luộc
Thứ 3 (05/12)	Sữa Netsure Nui sao thịt, củ cải, cà rốt, hành ngò	Tôm xào tam sắc cà chua, cà rốt, đậu cove	Canh khoai mỡ nấu tôm khô, ngò gai Yaout	Bún gạo nấu thịt, cà rốt, củ cải, hành ngò Nước chanh dây	Sữa Netsure	Bầu luộc
Thứ 4 (06/12)	Sữa Netsure Ngũ cốc Bakalland Nước ép cam	Gà philê chiên giòn, sốt cam	Canh cải ngọt nấu mộc Yaout	Cháo bí đỏ tim heo, cà rốt Chuối cau	Sữa Netsure	Cải ngọt luộc
Thứ 5 (07/12)	Sữa Netsure Bánh canh tôm thịt, nấm, cà rốt, hành ngò	Cari mực khoai lang, khoai tây, cà rốt	Canh rau dền nấu thịt băm Yaout	Bún bò kho cà rốt, ngò gai Bánh pudding	Sữa Netsure	Su su xào
Thứ 6 (08/12)	Sữa Netsure Phở gà giá, hành tây, củ cải, hành, ngò gai, nấm	Heo xào nấm kim châm, cà rốt	Canh chua cá basa, thơm, giá, cà chua, đậu bắp, me chua Yaout	Sữa Netsure Bánh bông lan Mì trứng tôm cà rốt, hành ngò	Sữa Netsure	Cải thìa luộc

Ghi chú: Trong suốt tuần trẻ **SDD** và trẻ **Nhà trẻ** đều được uống thêm 1 suất **Sữa Netsure** vào bữa trưa và bữa xế.
Cấp dưỡng nấu chính: Vương Đào Phương Nga **Duyệt thực đơn: Bùi Thị Thu Trang**

