

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 3

TRƯỜNG MẦM NON 8

Món ăn mới

CÁ LÓC CHIÊN GIÒN SÓT CHUA NGỌT



Người thực hiện: **Dương Lê Linh Phương**

Năm học 2023 – 2024

Nguyên vật liệu món ăn: **CÁ LÓC CHIÊN GIÒN SỐT CHUA NGỌT**



Cá lóc filê



Cà chua



Dấm gạo



Bột chiên giòn



Dầu mè



Bột năng

I. Nguyên liệu: Cho 10 suất ăn trẻ

- 0.4 kg file cá lóc
- 0.5 kg cà chua
- 50 gram sốt cà chua
- 10 ml dấm gạo
- 0.15kg bột chiên giòn
- Gia vị: Dầu mè, dầu tương an, muối, nước mắm, đường, bột năng.

II. Sơ chế:

- Cà rốt, bông cải: lột vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu
- Cá lóc rửa sạch, để ráo. Cắt lát vừa phải - ướp ít muối & dầu mè. Để 30p cho cá thấm.
- Sốt bột chiên giòn khô để sẵn

III. Chế biến:

* Cách thực hiện:

- Chảo dầu nóng cho cá vào chiên vàng, vớt ra để ráo.

*Cách làm sốt chua ngọt:

- Cho 30 ml dầu vào chảo, thêm tỏi phi thơm, đổ cà chua & sốt cà vào xào - nêm 10gr nước mắm, 20gr đường, 5gr dấm gạo

- Hồn hợp sôi 15p - cho thêm 2 muỗng canh bột năng, đợi 2p bột năng sệt lại - tắt bếp

IV. Yêu cầu thành phẩm:

Cá lóc chiên giòn sốt chua ngọt là một món ăn thơm ngon rất phù hợp cho các bữa cơm gia đình. Vị thơm béo, giòn của thịt cá hòa quyện cùng với nước sốt chua ngọt sẽ biến bữa cơm hằng ngày trở nên hấp dẫn hơn rất nhiều đấy!

Người thực hiện

Dương Lê Linh Phương

Tuần lễ từ 08/01/2024 -> 12/01/2024

Thứ ngày	Ăn sáng	Ăn trưa			Ăn xế	SDD	DC-BP
		Mặn	Canh	Tráng miệng			
Thứ 2 (08/01)	Sữa Netsure Hủ tiếu thịt, giá, hẹ, sà lách	Cá basa om dưa, su su, gấc	Bí xanh nấu mọc	Yaout	Bánh canh tôm, củ cải, cà rốt Bánh pudding	Sữa Netsure	Bông cải luộc
Thứ 3 (09/01)	Sữa Netsure Bún mọc, giá, sà lách, nấm, hành ngò	Lagu bò khoai tây, cà rốt, su su, cà chua	Cải thảo nấu thịt	Yaout	Phở gà, giá húng quế, hành tây, hành ngò Nước chanh dây	Sữa Netsure	Cải thìa luộc
Thứ 4 (10/01)	Sữa Netsure Soup cua, thịt, trứng, cà rốt, nấm, đậu hũ hành ngò	Cá điêu hồng kho gấc, cà rốt, đậu hũ	Khoai mỡ nấu tôm khô	Yaout	Nui sao tôm, cà rốt, củ cải, hành ngò Bánh flan	Sữa Netsure	Bắp cải luộc
Thứ 5 (11/01)	Sữa Netsure Ngũ cốc Bakalland Nước ép uống	Gà nấu pate khoai tây, cà rốt, đậu trắng, cà chua	Cải nhúng nấu mọc	Yaout	Mì trứng tôm thịt, su su, cà rốt, củ cải, hành ngò Chuối cau	Sữa Netsure	Bầu luộc
Thứ 6 (12/01)	Sữa Netsure Phở bò giá, húng quế, hành tây, hành ngò	Cá lóc chiên sốt chua ngọt	Bí đỏ nấu thịt xay	Yaout	Sữa Netsure Bánh bông lan Bánh canh gà hành tây, sà lách, hành ngò	Sữa Netsure	Rau muống 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: Dương Lê Lynch Phương Duyệt thực đơn: Bùi Thị Thu Trang

