

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 02/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHE	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
1	HAI	15/02/2016		Rau thơm	Bún chả cá		Trái cây	Món Á	Muffin vanilla	Nước chanh dây
	BA	16/02/2016	Canh rau bồ ngót thịt bò + cơm trắng	Rau củ tẩm bột chiên	Mỳ ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Sữa tươi
	TƯ	17/02/2016	Canh bầu nấu tôm	Đậu ve xào	Mực nhồi chiên mắm	Gà xào lăn	Trái cây	Món Á	Pizza rau củ	Nước trái cây
	NĂM	18/02/2016	Canh rau mồng tơi thịt heo + cơm trắng	Bắp cải xào	Thịt heo kho tàu	Tôm rang me	Trái cây	Món Á	Bánh xoắn cây	Sữa tươi
	SÁU	19/02/2016		Xà lách	Gà viên chiên xù ăn kèm sandwich, thịt nguội		Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân trứng cút	Nước trái cây



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
2	HAI	22/02/2016	Canh bí đao tôm	Su hào xào tôm	Cá basa kho	Mực xào thơm cà	Trái cây	Món Á	Bánh mì cuộn xúc xích	Sữa tươi
	BA	23/02/2016	Canh rau cải nấu tôm + cơm trắng	Cà chua, xà lách	Cơm tấm sườn chả		Trái cây	Món Á	Bánh Donut	Nước trái cây
	TƯ	24/02/2016	Canh bí đỏ thịt bò	Bắp cải trộn sốt mayonnaise	Heo hầm nấm	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Âu	Gỏi cuốn	Rau câu
	NĂM	25/02/2016	Canh rau mồng tơi + cơm trắng	Rau muống trộn mè	Gà chiên mắm	Cải thảo xào tôm	Trái cây	Món Á	Bánh Danish	Nước chanh dây
	SÁU	26/02/2016		Rau thơm	Bún cá thu		Trái cây	Món Á	Bánh mì hành răm bông	Sữa chua