

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 08/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
1	HAI	08/08/2016	Canh rau bồ ngót thịt bò	Rau cải luộc	Gà kho sả	Thịt heo xào bông cải	Trái cây	Món Á + Âu	Sandwich pate thịt heo	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Bò kho	Cá viên sốt xì dầu				Sữa tươi	
	BA	09/08/2016	Canh bí đao tôm	Bầu xào	Sườn heo nướng BBQ	Gà xào lăn	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh waffle, mật ong	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà quay ngũ vị	Trứng omelet				Sữa tươi	
	TƯ	10/08/2016	Canh đậu khuôn cà chua thịt bò	Su su xào	Cá diêu hồng sốt cà	Rau củ xào bò	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh xoắn thừng	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Heo nướng giòn da	Tôm xào củ cải				Sữa tươi	
	NĂM	11/08/2016	Canh rau củ nấu thịt	Cải thìa xào	Cánh gà chiên mắm	Khoai tây nướng xúc xích	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh gối nhân gà cary	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Chả heo xào hành	Bò viên sốt cà				Sữa tươi	
	SÁU	12/08/2016		Rau sống	Rau thơm các loại	Bún bò Huế	Miến gà	Trái cây	Món Á	Súp tôm rau củ	Rau câu dừa

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 08/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	15/08/2016	Canh mồng tơi thịt heo	Rau muống xào tỏi	Bò hầm	Tôm xào bông cải	Trái cây	Món Á + Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Cay gà	Heo cuộn sả nướng				Sữa tươi
	BA	16/08/2016	Canh mướp nấu tôm	Đậu cô ve xào	Cá basa kho tàu	Trứng cuộn thịt xông khói	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh bao nhân trứng cút	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Heo rang tôm	Gà xiên nướng				Sữa tươi
	TƯ	17/08/2016	Canh rau dền thịt bò	Rau củ hấp gia vị	Mỳ Ý sốt bò bằm	Mỳ Ý gà sốt kem nấm	Trái cây	Món Á + Âu	Trái cây xiên	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	18/08/2016	Canh bí đỏ thịt heo	Bầu xào tôm	Vịt kho gừng	Chả heo xào hành	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh dorayaky nhân đậu đỏ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Tôm rang me	Heo cuộn lá lốt nướng				Sữa tươi
SÁU	19/08/2016		Rau thơm các loại	Bánh cuốn thịt nướng, chả giò	Bún thịt nướng, chả giò	Trái cây	Món Á	Súp thịt bò	Nước trái cây các loại	
									Sữa tươi	

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 08-09/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
4	HAI	29/08/2016	Canh rau bó xôi nấu thịt	Rau muống trộn mè	Heo xiên nướng	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh gối nhân thịt	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Cánh gà nướng sốt BBQ	Bông cải xào thịt bò				Sữa tươi	
	BA	30/08/2016	Canh bí đỏ thịt bò	Cà chua, xà lách	Cơm tấm sườn chả	Cơm gà đùi rôti	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh bao xiu mại	Nước trái cây các loại	
										Sữa tươi	
	TƯ	31/08/2016	Canh rau ngót nấu tôm	Bắp cải trộn sốt mayonnaise	Gà teryzaki	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh waffle	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Heo quay	Chả trứng				Sữa tươi	
	NĂM	01/09/2016	Canh mồng tơi nấu tôm	Dưa leo sốt dầu giấm	Cá chim kho dưa	Gà nướng lá chanh	Trái cây	Món Á + Âu	Gà xiên nướng	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Sườn heo nướng BBQ	Thịt om nấm				Sữa tươi	
	SÁU	02/09/2016		Rau sống	Rau quế	Hủ tiếu sườn	Phở bò	Trái cây	Món Á	Heo xiên nướng	Nước trái cây các loại
											Sữa tươi