

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 09/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
	HAI	05/09/2016	Canh bí đao nấu thịt	Rau muống trộn mè	Heo kho trứng	Miến xào gà, đậu ve	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Cá diêu hồng chiên	Đậu khuôn kho thịt heo				Sữa tươi
	BA	06/09/2016	Canh rau ngót thịt bò	Cải xào	Gà nướng sốt BBQ	Nạc vai xào lăn	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh mì sữa nhân dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Sườn heo hun mè	Khoai tây ngũ vị xúc xích				Sữa tươi
5	TƯ	07/09/2016	Canh bầu nấu tôm	Rau củ luộc	Mỳ Ý sốt tôm	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	08/09/2016	Canh mướp nấu tôm	Nấm xào rau củ thịt	Cá basa kho tộ	Bò xào bông cải	Trái cây	Món Á + Âu	Rau câu 3 vị	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Gà kho sả	Xíu mại				Sữa tươi
	SÁU	09/09/2016		Rau thơm các loại	Mì hoành thánh xá xíu	Bánh canh xương chả	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt gà	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 09/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	12/09/2016	Canh rau bô ngọt thịt bò	Rau cải luộc	Gà kho sả	Đậu khuôn nhồi thịt	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Bò kho	Cá viên sốt dầu hào				Sữa tươi
	BA	13/09/2016	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	14/09/2016	Canh đậu khuôn cà chua thịt bò	Su su xào	Cá diêu hồng sốt cà	Rau củ xào bò	Trái cây	Món Á + Âu	Thịt viên chiên giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Heo nướng giòn da	Gà xé trộn				Sữa tươi
	NĂM	15/09/2016	Canh rau mồng tơi nấu thịt	Đậu ve xào	Cánh gà chiên mắm	Bầu nhồi thịt om	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh gối nhân gà	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Nem nướng	Nạc vai xào bông cải				Sữa tươi
	SÁU	16/09/2016	Bánh mì	Rau thơm các loại	Ragu heo	Cari gà	Trái cây	Món Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	19/09/2016	Canh mồng toi 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	20/09/2016	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
	TU	21/09/2016	Canh rau dền thịt bò	Rau củ hấp gia vị	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Ý gà sốt kem nấm	Trái cây	Món Á + Âu	Trái cây xiên	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	22/09/2016	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	23/09/2016		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	



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
8	HAI	26/09/2016	Canh bí đao tôm	Cải ngọt xào	Đùi gà quay	Khoai tây bỏ lò trộn trứng	Trái cây	Món Á + Âu	Rau câu 3 hương vị	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Cá diêu hồng chiên mắm	Heo xào lá lốt				Sữa tươi	
	BA	27/09/2016	Canh rau thịt bò	Salad trộn dầu giấm	Sandwich gà trứng	Burger bò	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh crepe	Nước trái cây các loại	
			Sữa tươi								
	TƯ	28/09/2016	Canh rau mồng tơi nấu tôm	Bún trộn tôm thịt	Cốt lết nướng sả	Gà xé phay chua ngọt	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh mì xúc xích	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Gà kho gừng	Bò xào thơm cà				Sữa tươi	
	NĂM	29/09/2016	Canh su su nấu thịt	Su hào, củ cải xào	Heo hun mè	Cá viên sốt chua ngọt	Trái cây	Món Á + Âu	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ Bánh mì		Gà gán sốt cay	Bí đỏ nướng thịt xông khói				Sữa tươi	
	SÁU	30/09/2016		Rau thơm các loại	Rau sống	Bún giò	Mỳ Quảng gà	Trái cây	Món Á	Bánh Pateso	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi								