

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	04/03/2019	Canh rau dền nấu thịt	Cải trộn kiểu Hàn + salad tự chọn	Gà chiên xù	Sườn heo nướng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp kem phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Sữa tươi
	BA	05/03/2019	Canh mướp nấu tôm	Su su xào + salad tự chọn	Cá kho thơm	Heo quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Hủ tiếu xào tôm và rau củ					Sữa tươi
NĂM	07/03/2019	Canh cải thảo nấu tôm	Bầu xào hành + salad tự chọn	Gà nướng muối sả	Tôm thịt rang mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dừa	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Đậu ve xào nạc vai					Sữa chua	
SÁU	08/03/2019		Rau thơm	Bún chả cá	Cà ri heo	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt	Nước trái cây các loại	
									Sữa tươi	

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	HAI	11/03/2019	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt + salad tự chọn	Cá diêu hồng chiên mắm	Gà quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sữa bò	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Phở trộn nấm hương và ba chỉ chiên giòn					Sữa tươi
	BA	12/03/2019	Canh mướp nấu tôm	Bí đỏ nướng + salad tự chọn	Mực nướng muối	Ba chỉ chiên sả lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mì tươi	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng omelet					Sữa tươi
	TU	13/03/2019	Canh bắp cải thịt xay	Khoai tây chiên + salad tự chọn	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại
	NĂM	14/03/2019	Canh tần ô nấu tôm	Cải thảo xào + salad tự chọn	Gà nướng lá chanh	Heo hon muối sả	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chocopie	Nước trái cây các loại
Cơm trắng			Xíu mại sốt cà chua		Sữa tươi					
SÁU	15/03/2019	Bánh mì	Rau thơm	Bánh canh xương tôm trứng	Bò kho	Trái cây	Món Á	Bánh bao	Nước trái cây các loại	
										Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	18/03/2019	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Thịt heo rim mắm	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bún trộn cá ngừ tươi nướng mè					Sữa tươi
	BA	19/03/2019	Canh mồng toi nấu thịt	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Thịt vai quay giòn sốt xì dầu chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
	TU	20/03/2019	Canh cà chua trứng	Rau củ luộc + salad tự chọn	Bò bít tết	Cốt lết nướng sốt tiêu	Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/bánh mì							Sữa tươi
	NĂM	21/03/2019	Canh rong biển	Đậu ve xào + salad tự chọn	Cá diêu hồng áp chảo sốt mù tạt	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy kem giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Thịt ba chỉ om củ cải					Sữa chua
	SÁU	22/03/2019		Rau thơm	Mì hoành thánh xá xíu	Phở gà	Trái cây	Món Á	Bánh bao	Nước trái cây các loại
						Sữa tươi				

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	25/03/2019	Canh mồng toi nấu thịt	Su hào xào + salad tự chọn	Heo kho tàu	Gà phi lê nướng sốt teriyaki kiểu Nhật	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh choux vani	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Nui trộn tôm thịt và rau củ					Sữa tươi
	BA	26/03/2019	Canh bồ ngót nấu tôm	Rau muống xào + salad tự chọn	Cá kho xì dầu	Ba chỉ hông sả	Trái cây	Món Á	Bánh khoai tây lát giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò om nấm					Sữa tươi
	TƯ	27/03/2019	Canh bí đỏ nấu tôm	Xà lách, dưa leo, cà chua + salad tự chọn	Cơm gà Hội An	Cơm sườn nướng	Trái cây	Món Âu + Á	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	28/03/2019	Canh rau cải thìa nấu thịt	Bông cải xanh xào + salad tự chọn	Cá ba sa lăn bột chiên muối ớt	Gà rô ti	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn sốt cà và thịt băm					Sữa tươi
	SÁU	29/03/2019		Rau sống + rau thơm	Mỳ Quảng bò	Bún chả Hà Nội	Trái cây	Món Á	Bánh Chocopie	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS. Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.