

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 4/2019



| TUẦN | THỨ | NGÀY | BỮA TRƯA | | | | | | BỮA NHE BUỔI CHIỀU | |
|------|------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------|-------------|-----------------|------------------------|------------------------|
| | | | SÚP/CANH | RAU | MÓN CHÍNH 1 | MÓN CHÍNH 2 | TRÁNG MIỆNG | GHI CHÚ | | |
| 8 | HAI | 01/04/2019 | Canh rau dền thịt bò | Cải trộn kiểu Hàn + salad tự chọn | Gà chiên xù | Cá trác kho | 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 | 02/04/2019 | Canh mướp nấu tôm | Su su xào + salad tự chọn | Cá kho thơm | Mực chiên mắm | 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 | 04/04/2019 | Canh cải thảo nấu tôm | Bầu xào hành + salad tự chọn | Gà nướng muối sả | Cá diêu hồng chiên mắm | Trái cây | Món Âu + Á | Bánh dừa | Nước trái cây các loại | |
| | | Cơm trắng | | Bò xào chua ngọt | | | | | Sữa chua | |
| SÁU | 05/04/2019 | | Rau thơm | Bánh canh cá, tôm, trứng | Bò kho + Bánh mì | Trái cây | Món Á | Bánh quy socola | 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 4/2019



| TUẦN | THỨ | NGÀY | BỮA TRƯA | | | | | | BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU | |
|------|-----|------------|--------------------------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------|------------|--------------------|------------------------|
| | | | SÚP/CANH | RAU | MÓN CHÍNH 1 | MÓN CHÍNH 2 | TRÁNG MIỆNG | GHI CHÚ | | |
| 9 | HAI | 08/04/2019 | Canh bí đao nấu tôm | Rau củ luộc mắm kho quẹt + salad tự chọn | Cá trứng chiên giòn | Gà nướng lá chanh | Trái cây | Món Âu + Á | Bánh sữa bò | Nước trái cây các loại |
| | | | Cơm trắng | | Phở trộn nấm hương và tôm | | | | | Sữa tươi |
| | BA | 09/04/2019 | Canh mướp nấu tôm | Rau muống xào + salad tự chọn | Mực nướng muối | Cá cam um sả | Trái cây | Món Âu + Á | Bánh mỳ tươi | Nước trái cây các loại |
| | | | Cơm trắng | | Trứng omelet | | | | | Sữa tươi |
| | TU' | 10/04/2019 | Canh bắp cải thịt bò xay | Khoai tây chiên + salad tự chọn | Mỳ Ý sốt bò băm | Mỳ Ý sốt gà viên | Trái cây | Món Âu | Bánh xốp phô mai | Nước trái cây các loại |
| | NĂM | 11/04/2019 | Canh tần ô nấu tôm | Bí đỏ nướng + salad tự chọn | Gà nướng sả | Cá ba sa lăn bột chiên muối ớt | Trái cây | Món Âu + Á | Bánh Chocopie | Nước trái cây các loại |
| | | | Cơm trắng | | Mực xào thơm cà | | | | | Sữa tươi |
| | SÁU | 12/04/2019 | | Rau thơm | Mì hoành thánh hải sản | Bún bò Huế | Trái cây | Món Á | Bánh Donut | 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.