



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG			GHI CHÚ
5	BA	03/09/2019	Rau thơm		Phở bò	Bún giò	Trái cây	Món Á	Bánh su kem	Nước trái cây các loại
									Sữa tươi	
	TU	04/09/2019	Canh cải nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo + Khoai tây múi cau chiên + salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt mù tạt với lá thyme	Xúc xích bò hầm đậu ăn kèm bánh mì	Trái cây	Món Âu	Bánh quy vani	Nước trái cây các loại
									Sữa tươi	
	NĂM	05/09/2019	Canh bầu nấu tôm	Cải thảo xào + salad tự chọn	Heo quay ăn kèm dưa giá	Gà rang muối	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp luộc	Nước trái cây các loại
		Cơm trắng	Chả cá xào chua ngọt		Sữa tươi					
	SÁU	06/09/2019		Rau thơm	Bún thang	Cà ri heo + Bánh mì	Trái cây	Món Á	Xúc xích gà chiên	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 1 – THÁNG 9/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	09/09/2019	Canh rau dền nấu thịt	Cải trộn kiểu Hàn + salad tự chọn	Gà phi lê chiên xù	Mực nướng muối	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Sữa tươi
	BA	10/09/2019	Canh mướp nấu tôm	Su su xào + salad tự chọn	Cá kho thơm	Bò cuộn nấm và rau củ nướng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo vị mặn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Hủ tiếu xào tôm và rau củ					Sữa tươi
	TƯ	11/09/2019	Canh rau củ thịt nạc xay	Khoai lang chiên + salad tự chọn	Mỳ xào bò	Mỳ xào gà	Trái cây	Món Âu	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại
NĂM	12/09/2019	Canh cải thảo nấu tôm	Bầu xào hành + salad tự chọn	Chả quét cuộn lá lốt nướng	Cá diêu hồng chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Socola	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Bò xào chua ngọt					Sữa chua	
SÁU	13/09/2019		Rau thơm	Phở gà	Bò kho + Bánh mỳ	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 1 – THÁNG 9/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	16/09/2019	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Cá nục bông nướng gia vị	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp luộc	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Gà om nấm					Sữa tươi
	BA	17/09/2019	Canh mồng tơi thịt bò	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Cá basa kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Há cảo hấp	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
	TƯ	18/09/2019	Canh cà chua trứng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi + salad tự chọn	Bò bít tết	Nạc xay viên sốt demi glass	Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
Cơm trắng/bánh mì			Sữa tươi							
NĂM	19/09/2019	Canh rong biển nấu tôm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Cá diêu hồng áp chảo sốt mù tạt	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Đậu khuôn sốt cà và thịt băm					Sữa tươi	
SÁU	20/09/2019		Rau thơm + Rau sống	Bún chả cá	Bánh canh xương, tôm, trứng	Trái cây	Món Á	Heo viên chiên	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 1 – THÁNG 9/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	23/09/2019	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt + salad tự chọn	Tôm chiên bột sốt chua ngọt	Gà nướng lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Phở trộn nộm và với tôm và ba chỉ chiên giòn					Sữa tươi
	BA	24/09/2019	Canh mướp nấu tôm	Rau muống xào + salad tự chọn	Heo luộc dưa giá	Cá cam um thơm và ngò gai	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp xào bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Chả trứng với nộm thịt xay					Sữa tươi
	TU	25/09/2019	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 Donut	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	26/09/2019	Canh tần ô nấu tôm	Bí đỏ nướng + salad tự chọn	Gà nướng sốt teriyaki	Cá lóc kho	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Chocopie	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò xào thơm hành					Sữa chua
SÁU	27/09/2019		Rau thơm	Mì hoành thánh xá xíu	Bún bò Huế	Trái cây	Món Á	Khoai lang hấp	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