

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 1/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
9	BA	03/01/2017	Canh rau nấu thịt	Bí đỏ nướng gia vị	Gà nướng sa tế	Trứng luộc	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Nem nướng	Nạc vai kho củ cải				Sữa tươi	
	TƯ	04/01/2017		Rau củ tằm bột chiên	Mỳ trứng xào gà	Mỳ trứng xào tôm thịt	Trái cây	Món Âu + Á	Gà xiên nướng	Nước trái cây các loại	
										Sữa tươi	
	NĂM	05/01/2017	Canh su su thịt heo	Gỏi đu đủ tôm thịt	Heo quay	Khoai tây trộn trứng sốt mayo	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối dứa	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cánh gà nướng	Heo om mít non				Sữa tươi	
	SÁU	06/01/2017		Rau thơm các loại	Rau sống	Bún thịt nướng	Mỳ Quảng gà	Trái cây	Món Á	Sandwich pate thịt heo	Nước trái cây các loại
							Sữa tươi				

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 1/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
10	HAI	09/01/2017	Canh bí đao nấu tôm	Cải ngọt xào	Đùi gà quay	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá diêu hồng chiên mắm	Nạc vai xào đậu ve				Sữa tươi	
	BA	10/01/2017	Canh rau thịt bò	Bún trộn tôm thịt	Thịt heo kho sả	Tôm xào rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh waffle	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rô ti	Heo kho đậu khuôn				Sữa tươi	
	TƯ	11/01/2017	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải trộn sốt mayo	Cánh gà nướng sốt BBQ	Cá xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cốt lết nướng sả	Bầu nhồi thịt om				Sữa tươi	
	NĂM	12/01/2017	Canh rau củ nấu thịt	Su hào xào	Heo hun mè	Trứng cút sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rán sốt cay	Tôm rang thịt				Sữa chua	
	SÁU	13/01/2017	Bánh mì	Rau thơm các loại	Rau sống	Bún xương chả	Cà ri bò	Trái cây	Món Á	Bánh Pateso	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			
11	HAI	16/01/2017	Canh bí đỏ thịt	Rau củ luộc mắm kho quệt	Heo kho trứng	Miến xào đậu ve	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh solite	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cánh gà nướng tỏi	Thịt heo xào bắp cải				Sữa tươi	
	BA	17/01/2017	Canh rau ngót nấu tôm	Cà chua, xà lách	Cơm tấm sườn chả	Cơm gà xé phay	Trái cây	Món Âu + Á	Pizza thịt hầm	Kem flan	
			Bánh mì							Sữa tươi	
	TU	18/01/2017	Canh mướp nấu tôm	Bầu luộc mắm trứng	Gà nhúng bột sốt chua cay	Thịt heo kho nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Cốc xoài lắc	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá lóc kho nghệ	Heo viên sốt dầu hào				Sữa tươi	
	NĂM	19/01/2017	Canh cải thịt nạc	Mướp xào	Sườn heo nướng BBQ	Nui xào tôm thịt	Trái cây	Món Âu + Á	Donut	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng lá chanh	Cá viên sốt chua ngọt				Sữa tươi	
	SÁU	20/01/2017		Rau thơm các loại	Rau sống	Bánh cuốn chả	Mỳ cá lóc	Trái cây	Món Á	Bánh gạo	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi	