

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 10/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	2/10/2017	Canh rau ngót nấu tôm	Cải thảo xào	Gà nướng mật ong	Heo quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà					Sữa tươi
	BA	3/10/2017	Canh củ cải nấu thịt	Su hào xào tỏi	Nem nướng	Mực chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Chả cá sốt chua ngọt					Sữa tươi
	TU	4/10/2017		Rau thơm các loại	Phở bò	Bánh canh chả cá	Trái cây	Món Á	Bánh dẻo, bánh nướng (Bánh Trung thu)	Nước trái cây các loại
	NĂM	5/10/2017	Canh rau dền nấu tôm	Củ đậu xào	Gà rô ti	Heo kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Bún gạo xào Singapore					Sữa tươi
	SÁU	6/10/2017		Rau thơm các loại	Miến gà	Bún xương chả	Trái cây	Món Á	Bánh cookies	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 10/2017

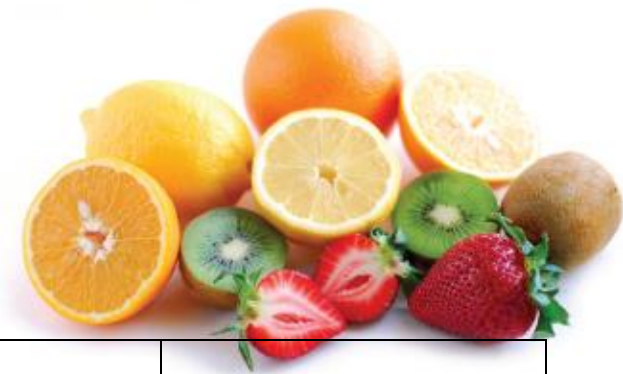


TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
10	HAI	9/10/2017	Canh mồng tơi nấu thịt	Rau muống xào	Gà sốt chua cay	Cá lóc kho nghệ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Heo om củ cải					Sữa tươi
	BA	10/10/2017	Canh bí đao nấu tôm	Su su xào	Sườn nướng	Cá diêu hồng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Socola chip cookies	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Xíu mại sốt cà					Sữa tươi
	TU	11/10/2017		Khoai tây chiên	Mì Ý sốt bò băm	Mì Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh bao trứng cút	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NĂM	12/10/2017	Canh đu đủ nấu thịt	Cải ngọt xào	Gà quay	Heo kho nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng chiên					Sữa tươi
	SÁU	13/10/2017		Rau sống	Mỳ Quảng tôm, thịt, trứng	Bò kho	Trái cây	Món Á	Khoai lang luộc	Sữa tươi
										Sữa chua

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 10/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
11	HAI	23/10/2017	Canh rau ngót nấu thịt	Cải thìa xào dầu hào	Đùi gà xào bơ tỏi	Heo rang cháy cạnh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng cút kho Tàu					Sữa tươi
	BA	24/10/2017	Canh bí đỏ nấu tôm	Bắp cải luộc	Sườn nướng BBQ	Tôm chiên xù	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá viên sốt dầu hào					Sữa tươi
TU	25/10/2017	Canh rau củ nấu thịt	Xà lách, dưa leo	Cơm gà Hội An	Cơm tấm sườn, trứng	Trái cây	Món Á	Bánh quế phô mai	Nước trái cây các loại	
		Sữa tươi								
NĂM	26/10/2017	Canh rau dền nấu tôm	Đậu ve xào	Sườn non xào chua ngọt	Cá ba sa kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish dừa	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng/ bánh mì		Miến xào thanh cua					Sữa tươi	
SÁU	27/10/2017		Khoai tây luộc muối	Sandwich gà trứng	Sandwich tôm	Trái cây	Món Âu	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 2 – THÁNG 10+11/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
12	HAI	30/10/2017	Canh rau mồng tơi nấu thịt	Rau củ luộc	Thịt xá xíu	Gà sa tế	Trái cây	Món Âu + Á		
			Cơm trắng/ bánh mì		Xíu mại sốt cà				Sữa tươi	
	BA	31/10/2017	Canh bầu nấu tôm	Cải thảo xào	Gà nướng lá chanh	Mực chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Chả cá chiên sốt dầu hào					
	TU'	01/11/2017	Bánh mì	Khoai lang chiên	Bò bít tết	Gà hầm vang đỏ	Trái cây	Món Âu	Cá viên xiên	Nước trái cây các loại
	NĂM	02/11/2017	Canh rau cải nấu tôm	Rau muống trộn mè	Cốt lết rim sả	Cá thu sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu 3 vị	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Nui xào tôm					
	SÁU	03/11/2017		Rau thơm	Bún chả cá	Mì hoành thánh xá xíu	Trái cây	Món Á	Pizza thịt nguội	Nước trái cây các loại

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.