

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 9/2020



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG			GHI CHÚ
1	HAI	14/09/2020		Rau sống + rau thơm các loại	Phở bò	Mì Quảng gà	Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
	BA	15/09/2020	Canh bí đỏ nạc xay	Rau củ xào thập cẩm + salad tự chọn	Cá basa chiên giòn sốt chua ngọt	Giò heo kho riềng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp vani	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Nạc xay om tàu hủ					Sữa tươi
	TU	16/09/2020	Canh cải nấu tôm	Xà lách, cà chua, dưa leo + salad tự chọn	Cơm gà xé Hội An	Cơm sườn nướng sốt BBQ mỡ hành	Trái cây	Món Á	Chả cá chiên xiên que	Nước trái cây các loại
	NĂM	17/09/2020	Canh đu đủ thịt xay	Rau muống xào + salad tự chọn	Vịt om sả gừng	Gà nướng sốt BBQ tẩm mè rang	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng cút sốt tắc					Sữa tươi
SÁU	18/09/2020		Rau thơm các loại	Hủ tiếu sườn	Bún chả cá	Trái cây	Món Á	Bánh quy bơ	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.