

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 01/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
1	HAI	04/01/2016	Canh chua cá + cơm trắng	Rau cải xào	Cá điêu hồng sốt thơm	Thịt heo hầm đu đủ	Trái cây	Món Á	Bánh chuối	Nước trái cây
	BA	05/01/2016	Canh bầu nấu tôm + cơm trắng	Xà lách sốt cà chua thịt bò	Mực nhồi chiên mắm	Xíu mại	Trái cây	Món Á	Bánh Waffle	Sữa tươi
	TƯ	06/01/2016	Canh bông cải trắng thịt heo	Cà chua, dưa leo	Cơm tấm sườn, chả		Trái cây	Món Á	Bánh Danish	Sữa chua
	NĂM	07/01/2016	Canh rau thịt + cơm trắng	Đậu tây xào tỏi	Gà nướng lá chanh	Bí đỏ nướng với thịt xông khói	Trái cây	Món Âu	Pizza thịt hầm	Nước trái cây
	SÁU	08/01/2016		Rau sống	Bún bò, chả quết		Trái cây	Món Á	Bánh mì xúc xích	Kem flan

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 01/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHE	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
2	HAI	11/01/2016	Canh mướp nấu tôm + cơm trắng	Nui trộn trứng với mayonaise	Sườn non rim mặn ngọt	Cà tím nhồi thịt sốt xì dầu	Trái cây	Món Á	Bánh xoắn cây	Nước chanh dây
	BA	12/01/2016		Xà lách cá ngừ + Khoai tây chiên	Burger bò + phô mai		Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Sữa tươi
	TƯ	13/01/2016	Canh cà chua giá đỗ thịt bò + cơm trắng	Củ cải xào	Cá diêu hồng chiên sốt mắm chua ngọt	Gà xào lăn	Trái cây	Món Á	Pizza gà nấm	Nước trái cây
	NĂM	14/01/2016	Canh cải thảo thịt heo + cơm trắng	Đậu ve xào	Thịt heo kho tàu	Chả cá viên xào chua ngọt	Trái cây	Món Á	Muffin vanilla	Sữa tươi
	SÁU	15/01/2016		Rau thơm	Cay gà – bánh mì		Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân trứng cút	Nước trái cây



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHỆ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
3	HAI	18/01/2016	Canh bí đao tôm + cơm trắng	Bắp cải trộn sốt mayonnaise	Heo quay	Bò xào thơm cà	Trái cây	Món Á	Bánh chuối chiên	Sữa tươi
	BA	19/01/2016	Canh rau cải nấu tôm + cơm trắng	Su hào xào tôm	Cá Basa kho tàu	Su su xào thịt	Trái cây	Món Á	Bánh Donut	Nước trái cây
	TU	20/01/2016	Canh bí đỏ thịt bò	Rau củ hầm bột chiên	Mỳ Ý sốt hải sản		Trái cây	Món Âu	Gỏi cuốn	Rau câu
	NĂM	21/01/2016	Canh rau mồng tơi + cơm trắng	Rau muống trộn mè	Thịt chiên giòn sốt dứa	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Á	Bánh Danish	Nước chanh dây
	SÁU	22/01/2016		Rau thơm	Bò hầm cà rốt – nui		Trái cây	Món Á	Bánh mì bơ tỏi	Sữa chua

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 01/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
4	HAI	25/01/2016	Canh rau dền thịt bò + cơm trắng	Miến trộn tôm kiểu Hàn	Hải sản kho tộ	Đậu phụ rán trứng kiểu Hàn	Trái cây	Món Á	Bánh crepe	Sữa tươi
	BA	26/01/2016	Canh rau cải tôm + cơm trắng	Bông cải xanh luộc	Bò sốt nấm	Khoai tây + xúc xích nướng	Trái cây	Món Âu	Bánh mì sữa	Nước chanh dây
	TU	27/01/2016	Canh rau tần ô tôm + cơm trắng	Bắp non xào hành	Gà viên sốt xì dầu chua ngọt	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Á	Cá viên chiên	Kem plan
	NĂM	28/01/2016	Súp bí đỏ + cơm trắng	Rau củ hấp + sốt mayonnaise	Heo bỏ lò	Cá kho	Trái cây	Món Á	Pizza hải sản	Sữa tươi
	SÁU	29/01/2016		Rau sống	Hủ tiếu sườn		Trái cây	Món Á	Bánh mì cuộn nho khô hương quế	Sữa chua