

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 10/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	03/10/2016	Canh bí đỏ thịt	Bầu xào	Heo nấu nước mắm	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Pizza gà nấm	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Cánh gà nướng tỏi	Thịt heo xào bắp cải				Sữa tươi
	BA	04/10/2016	Canh rau ngót nấu tôm	Cà chua, xà lách	Cơm tấm sườn chả	Cơm gà đùi roti	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại
			Bánh mì							Sữa tươi
	TƯ	05/10/2016	Canh mướp nấu tôm	Rau củ xào	Gà nướng lá thyme	Trứng luộc	Trái cây	Món Âu + Á	Cốc xoài lắc	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá lóc kho nghệ	Heo xào chua ngọt				Sữa tươi
NĂM	06/10/2016	Canh su su thịt nạc	Mướp xào	Sườn heo nướng BBQ	Thịt heo om cà tím	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng lá chanh	Cá viên sốt dầu hào				Sữa tươi	
SÁU	07/10/2016	Bánh mì	Rau thơm các loại	Rau sống	Bánh cuốn chả	Bò kho	Trái cây	Món Á	Rau câu 3 vị	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 10/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
10	HAI	10/10/2016	Canh bí đao nấu thịt	Rau muống trộn mè	Heo kho trứng	Miến xào gà đậu ve	Trái cây	Món Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Cá diêu hồng chiên	Đậu khuôn kho thịt heo				Sữa tươi
	BA	11/10/2016	Canh rau ngót thịt bò	Cải thìa và cải bó xôi xào	Gà nướng sốt BBQ	Nạc vai xào lăn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mì sữa nhân dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Sườn heo hun mè	Khoai tây ngũ vị xúc xích				Sữa tươi
	TƯ	12/10/2016		Rau củ luộc	Mỳ ý sốt hải sản	Mỳ ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
	NĂM	13/10/2016	Canh mướp nấu tôm	Nấm xào rau củ thịt	Cá basa kho tộ	Bò xào bông cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Waffle	Kem
			Cơm trắng / bánh mì		Gà kho sả nghệ	Xíu mại				
	SÁU	14/10/2016		Rau thơm các loại	Mì hoành thánh xá xíu	Bánh canh xương chả	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt gà	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi