



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	TU	03/05/2017		Xà lách trộn nước mắm chua ngọt	Mỳ trứng xào gà	Mỳ trứng xào hải sản	Trái cây	Món Á	Gà xiên nướng	Nước trái cây các loại
	NĂM	04/05/2017	Canh cà chua giá đỗ thịt bò	Cải ngọt trộn gia vị	Cá chang kho	Heo om cà rốt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dorayaky nhân đậu đỏ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà sốt chua cay	Bún trộn tôm thịt				Sữa tươi
SÁU	05/05/2017		Rau thơm các loại	Rau sống	Bún thịt nướng	Cà ri gà	Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	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



SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 4 – THÁNG 5/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
	HAI	08/05/2017	Canh bầu nấu tôm	Rau muống trộn mè với giá đỗ	Cá bánh lái kho ngọt	Tôm xào củ cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng sốt teriyaki	Heo kho dưa				Sữa tươi	
	BA	09/05/2017	Canh rau bô ngót thịt bò	Su su xào hành	Thịt heo kho sả	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rô ti	Cá viên sốt chua ngọt				Sữa tươi	
2	TU'	10/05/2017		Khoai lang tẩm bột chiên lắc gia vị	Bò bít tết		Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Nước trái cây các loại	
										Sữa tươi	
	NĂM	11/05/2017	Canh rau má nấu thịt	Rau củ xào	Cá chim chiên tỏi	Nui xào tôm thịt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bò bía	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rán sốt cay	Heo xào lá lốt				Sữa chua	
	SÁU	12/05/2017		Rau thơm các loại	Rau sống	Bún xương chả	Mỳ gà	Trái cây	Món Á	Bánh Pateso	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

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 4 – THÁNG 5/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
3	HAI	15/05/2017	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quệt	Heo kho trứng	Miến xào tôm đậu ve	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh solite	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá trát kho mặn	Gà xào sả				Sữa tươi	
	BA	16/05/2017	Canh rau cải nấu thịt gà	Cà chua, dưa leo xà lách	Cơm tấm sườn chả	Cơm gà xé phay	Trái cây	Món Á	Pizza thịt hàm	Kem flan	
			Bánh mì							Sữa tươi	
	TƯ	17/05/2017	Canh mướp nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Gà tấm bột sốt chua cay	Mực xào thơm cà	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	18/05/2017	Canh bắp cải thịt nạc	Cải ngọt xào	Sườn heo nướng BBQ	Cá xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Donut	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng lá chanh	Heo om nấm				Sữa tươi	
	SÁU	19/05/2017	Bánh mì	Rau thơm các loại	Rau sống	Bánh cuốn chả	Cà ri heo	Trái cây	Món Á	Bánh gạo	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

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 4 – THÁNG 5/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
	HAI	22/05/2017	Canh mồng tơi nấu tôm	Mướp xào hành	Cá cam kho thơm	Đậu khuôn kho thịt xì dầu	Trái cây	Món Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Thịt luộc mắm tỏi	Gà xé trộn bắp su				Sữa tươi
	BA	23/05/2017	Canh tần ô nấu thịt	Bầu luộc mắm trứng	Gà chiên mắm	Heo kho dưa cải	Trái cây	Món Âu + Á	Heo xiên nướng	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Heo hun mè	Tôm xào mướp				Sữa tươi
4	TƯ	24/05/2017		Khoai tây chiên lắc muối	Mỳ Ý sốt bolognaise	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Sữa chua
										Sữa tươi
	NĂM	25/05/2017	Canh rau củ nạc xay	Cải thảo xào hành	Cá bả trầu nướng muối ớt	Trứng ốp la	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bò bía	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Gà sa tế	Xíu mại				Sữa tươi
	SÁU	26/05/2017	Bánh mì	Rau sống/ Rau thơm các loại	Mì hoành thánh xá xíu	Bò kho	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt gà	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



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	HAI	29/05/2017	Canh bí đỏ thịt nạc	Bắp cải xào dầu hào	Gà nướng mật ong	Heo xào đậu ve nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh solite kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Mực um	Trứng cút sốt dầu hào				Sữa tươi
	BA	30/05/2017	Canh su su thịt heo	Cải thìa trộn mè	Gà quay ngũ vị	Tôm xào bông cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh crepes, mật ong	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Cá basa kho tàu	Gà xé rau răm				Sữa tươi
NĂM	TU'	31/05/2017		Salad Nga	Burger bò	Sandwich gà trứng	Trái cây	Món Âu	Thịt viên chiên giòn	Kem flan
										Sữa tươi
SÁU	NĂM	01/06/2017	Canh rau dền xanh nấu thịt	Su su xào	Gà nướng sốt BBQ	Heo xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Pizza thịt hầm	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Cá diêu hồng chiêm mắm	Vịt hầm đu đủ				Sữa tươi
SÁU	SÁU	02/06/2017		Rau sống/ Rau thơm các loại	Phở bò	Mỳ quảng thịt trứng cút	Trái cây	Món Á	Rau câu cà phê	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