

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 8/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	07/08/2017	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào dầu hào	Đùi gà xào bơ tỏi	Bò kho	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng cút kho tàu					Sữa tươi
	BA	08/08/2017	Canh bí đao nấu tôm	Bầu xào	Sườn nướng BBQ	Tôm chiên xù	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Waffle	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá viên sốt chua ngọt					Sữa tươi
	TU	09/08/2017	Canh rau củ nấu thịt	Xà lách, dưa leo	Cơm gà Hội An		Trái cây	Món Á	Bánh xoắn thừng	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	10/08/2017	Canh mồng tơi nấu tôm	Rau muống xào tỏi	Sườn non xào chua ngọt	Cá ba sa kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh crepe	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Đậu khuôn sốt cà					Sữa tươi
	SÁU	11/08/2017		Khoai tây luộc muối	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh solite	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 8/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	14/08/2017	Canh rau chùm ngây nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt	Tôm thịt rim	Mực chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Hura	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng omelet					Sữa tươi
	BA	15/08/2017	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	Gà nướng lá chanh	Cá ba sa nướng lá lốt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Xiu mại sốt cà					Sữa tươi
	TƯ	16/08/2017	Bánh mì	Khoai lang chiên	Bò bít tết		Trái cây	Món Âu	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
	NĂM	17/08/2017	Canh rau cải nấu tôm	Bông cải xào	Sườn non rim sả	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Cá viên xiên	Nước trái cây các loại
Cơm trắng/ bánh mì			Nui xào tôm		Sữa tươi					
SÁU	18/08/2017		Rau sống	Bánh cuốn chả		Trái cây	Món Á	Bánh bao trứng cút	Nước trái cây các loại	
									Kem flan	

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 8/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
3	HAI	21/08/2017	Canh rau ngót nấu thịt	Rau muống trộn mè	Ba chỉ sốt thơm	Gà sa tế	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Phở xào kiểu Thái					Sữa tươi
	BA	22/08/2017	Canh bí đao nấu tôm	Mướp xào	Heo nướng giòn da	Cá diêu hồng chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish nho khô	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Trứng cút sốt dầu hào					Sữa chua
	TU	23/08/2017	Canh cà chua giá đỗ	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm trộn kiểu Ý		Trái cây	Món Âu	Bánh Pateso	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
NĂM	24/08/2017	Canh rau dền nấu thịt	Su su xào	Gà quay	Tôm chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng / bánh mì		Chả heo kho hành					Sữa tươi	
SÁU	25/08/2017		Rau sống	Bún thịt nướng, chả giò		Trái cây	Món Á	Pizza gà nấm	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 8/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	28/08/2017	Canh su su thịt nạc	Cải thìa xào dầu hào	Gà nướng mật ong	Heo quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish nhân dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà					Sữa tươi
	BA	29/08/2017	Canh tần ô nấu tôm	Su hào xào tỏi	Nem nướng	Mực chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Dorayaky nhân đậu đỏ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Chả cá sốt chua ngọt					Sữa tươi
NĂM	30/08/2017	30/08/2017	Bí đỏ hầm bột chiên	Sandwich gà trứng		Trái cây	Món Âu	Rau câu cà phê	Nước trái cây các loại	
				Sữa tươi						
SÁU	31/08/2017	31/08/2017	Canh mồng tơi nấu thịt	Bắp cải trộn	Gà rô ti	Heo kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gối thịt heo	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Bún gạo xào Singapore					Sữa tươi
SÁU	01/09/2017	01/09/2017	Rau thơm các loại	Mì hoành thánh xá xíu		Trái cây	Món Á	Gà xiên nướng	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.