SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 03/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHẸ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	28/02/2022	Canh mồng tơi nấu thịt	Su su xào hành	Gà chiên sốt chua cay	Thịt heo luộc	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Muffin	Sữa tươi
			Cơm trắng		Tôm xào nui					
	BA	01/03/2022	Canh bí đao nấu tôm	Cải thảo xào tỏi	Nạc vai nướng	Cá basa om riềng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh ống hường dâu	Sữa tươi
			Cơm trắng		Nộm gà bắp su và nấm lá chanh					Nước trái cây các loại
	TƯ	02/03/2022	Canh rau dền nấu thịt	Xà lách, cà chua, dưa leo	Mỳ xào bò	Mỳ xào gà	Trái cây	Món Âu	Bánh dorayaki nhân đậu đỏ	Sữa tươi
										Nước trái cây các loại
	NĂM	03/03/2022	Canh rong biển nấu tôm	Bí đỏ nướng	Gà nướng lá chanh	Cá saba kho rim	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy socola	Sữa tươi
			Cơm trắng		Chả trứng hấp thịt					Nước trái cây các loại
	SÁU	04/03/2022	Rau thơm các loại		Bún chả Hà Nội	Bánh canh cá	Trái cây	Món Á	Bánh dừa nướng	Sữa tươi
										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.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 03/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHẸ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	HAI	07/03/2022	Canh rau dền thịt bò	Cải thảo xào	Gà phi lê chiên xù	Cá basa nướng sốt sa tế	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh hạnh nhân	Sữa tươi
			Cơm trắng		Hủ tiếu xào tép, nạc vai và rau củ					
	BA	08/03/2022	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	Mực chiên sốt mắm kho quẹt	Thịt heo xào lăn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy bơ giòn	Sữa tươi
			Cơm trắng		Trứng cút tẩm bột chiên giòn					Nước trái cây các loại
	TƯ	09/03/2022	Canh cải xanh nấu thịt	Xà lách, cà chua, dưa leo	Cơm gà quay sốt ngũ vị	Cơm cá nướng sốt cà chua	Trái cây	Món Á	Bánh thơm	Sữa tươi
										Nước trái cây các loại
	NĂM	10/03/2022	Canh rong biển nấu tôm	Đậu cô ve xào tỏi	Heo nướng giòn da	Cá nướng gia vị	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy vani	Sữa tươi
			Cơm trắng		Gà chiên giòn sốt chua ngọt					Nước trái cây các loại
	SÁU	11/03/2022	Rau thơm các loại		Bún chả cá Lã Vọng	Mỳ hoành thánh xá xíu	Trái cây	Món Á	Bánh Donut	Sữa tươi
										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.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 03/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHẸ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	14/03/2022	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào hành	Gà nướng	Cá chiên xù	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy	Sữa tươi
			Cơm trắng		Tôm xào bông cải					
	BA	15/03/2022	Canh rau nấu tôm	Su su xào	Giò heo kho riềng	Vịt quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng bò	Sữa tươi
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Nước trái cây các loại
	TƯ	16/03/2022	Canh mồng tơi nấu thịt	Rau củ ngâm chua ngọt	Cơm gà xé Hội An	Cơm sườn cốt lết sốt BBQ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mỳ ngọt nhân đậu đỏ (An pan)	Sữa tươi
										Nước trái cây các loại
	NĂM	17/03/2022	Canh rong biển nấu tôm	Cải ngọt xào tỏi	Cá cam kho tộ	Bò nướng sate	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp vani	Sữa tươi
			Cơm trắng		Thịt xào đậu ve					Nước trái cây các loại
	SÁU	18/03/2022	Rau thơm các loại		Bún thịt nướng	Phở gà	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt và trứng	Sữa tươi
										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.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 03/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHẸ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	21/03/2022	Canh rau nấu thịt	Rau muống xào	Gà nướng sốt teriyaki	Cá saba om mặn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy giòn	Sữa tươi
			Cơm trắng		Trứng ôm lết					
	BA	22/03/2022	Canh bầu nấu tôm	Đậu ve xào	Giò heo hầm coca	Cánh gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mặn cuộn nhân thịt nguội	Sữa tươi
			Cơm trắng		Cá chiên giòn sốt chua ngọt					Nước trái cây các loại
	TƯ	23/03/2022	Canh đu đủ nấu thịt	Rau củ nướng + xà lách, cà chua, dưa leo	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh peppie socola trắng sữa.	Sữa tươi
			Cơm trắng							Nước trái cây các loại
	NĂM	24/03/2022	Canh rong biển nấu tôm	Cải ngọt xào hành	Cá diêu hồng chiên mắm	Heo quay lá chanh dưa giá	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
			Cơm trắng		Bún trộn cá nướng mè và rau thơm					Nước trái cây các loại
	SÁU	25/03/2022	Rau thơm + Rau sống các loại		Bún Thang Hà Nội	Mỳ Quảng Phú Chiêm	Trái cây	Món Á	Bánh pizza nhân thịt gà nướng	Sữa tươi
										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.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 03/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHẸ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	28/03/2022	Canh rau dền nấu thịt Cơm trắng	Cải thảo xào	Cá chim trắng kho Chả heo chiên xào chua ngọt	Gà xối mỡ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo	Sữa tươi
	BA	29/03/2022	Canh rau ngót nấu tôm Cơm trắng	Rau muống xào tỏi	Vịt kho gừng sả Trứng cút luộc ăn kèm sốt tắc	Thịt heo nấu mắm dưa giá	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mỳ thịt chà bông	Sữa tươi Nước trái cây các loại
	TƯ	30/03/2022	Canh bí đao nấu thịt Cơm trắng/ Bánh mỳ	Khoai lang chiên + Xà lách, cà chua, dưa leo	Bò sốt Demi	Gà nướng mật ong và lá xạ hương ăn kèm sốt kem mù tạt	Trái cây	Món Âu	Bánh chanh dây	Sữa tươi Nước trái cây các loại
	NĂM	31/03/2022	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Su su xào	Thịt heo kho tàu Miến xào nạc vai, nấm và rau củ	Cá chiên giòn sốt BBQ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh socola	Sữa tươi Nước trái cây các loại
	SÁU	01/04/2022	Rau thơm + rau sống		Mỳ Quảng gà	Bún giò Đà Nẵng	Trái cây	Món Á	Bánh xếp nhân thịt	Sữa tươi 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.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.