



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	01/10/2018	Canh rau dền nấu thịt	Cải trộn kiểu Hàn + salad tự chọn	Gà chiên xù	Sườn heo nướng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mặn giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu ve xào nạc vai					Sữa tươi
	BA	02/10/2018	Canh mướp tôm	Su su xào + salad tự chọn	Cá kho thơm	Heo quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao nhân thịt	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Sữa tươi
	TU	03/10/2018	Canh bí đỏ nấu thịt nạc xay	Khoai lang chiên	Mỳ xào bò	Mỳ xào gà	Trái cây	Món Âu	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại
NĂM	04/10/2018	Canh mồng tơi nấu thịt	Bầu xào hành + salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt teriyaki kiểu Nhật	Tôm thịt rang mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Bún xào gà và rau củ					Sữa tươi	
SÁU	05/10/2018		Rau sống + rau thơm	Mỳ cá lóc	Bún bò Huế	Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	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 10/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	Bánh su vani	Nước trái cây các loại
10	HAI	08/10/2018	Canh mồng tơi nấu thịt	Mướp xào + salad tự chọn	Heo kho tàu	Gà phi lê nướng sốt teriyaki kiểu Nhật	Trái cây	Món Âu + Á		
			Cơm trắng		Nui trộn tôm thịt và rau củ					
	BA	09/10/2018	Canh bò ngọt nấu tôm	Rau muống xào + salad tự chọn	Cá nục bông kho xì dầu	Mực chiên mắm	Trái cây	Món Á	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Heo om củ cải					
	TU	10/10/2018	Canh bí đỏ nấu tôm	Xà lách, dưa leo, cà chua + salad tự chọn	Cơm gà Hội An	Cơm sườn	Trái cây	Món Âu + Á	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng							
	NĂM	11/10/2018	Canh rau cải thìa nấu thịt	Bông cải xanh xào + salad tự chọn	Cá ba sa lăn bột chiên muối ớt	Ba chỉ hong sả	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish quế	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn sốt cà và thịt băm					
	SÁU	12/10/2018		Rau thơm	Bánh canh xương, trứng, tôm	Bún Thang Hà Nội	Trái cây	Món Á	Bánh quy mứt dâu	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 2 – THÁNG 10/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	22/10/2018	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt + salad tự chọn	Cá diêu hồng chiên mắm	Gà phi lê nướng lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng omelet					Sữa tươi
	BA	23/10/2018	Canh rau củ thịt nạc	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt gà viên	Mỳ Ý sốt bò băm	Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	TƯ	24/10/2018	Canh đu đủ nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào + salad tự chọn	Cá lóc kho tộ	Ba chỉ chiên sả và lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish cream	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Xiu mại sốt cà					Sữa tươi
	NĂM	25/10/2018	Canh bắp cải thịt xay	Bí đỏ nướng + salad tự chọn	Đùi gà quay	Heo rang cháy cạnh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh mỳ tươi chà bông	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bún trộn cá ngừ tươi nướng mè					Sữa tươi
	SÁU	26/10/2018		Rau sống + rau thơm	Bún chả cá	Mỳ Quảng tôm thịt trứng	Trái cây	Món Á	Bánh xốp phô mai	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 2 – THÁNG 10/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	29/10/2018	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Thịt heo rim mắm	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Miến trộn nấm hương và ba chỉ chiên giòn					Sữa tươi
	BA	30/10/2018	Canh mồng tơi nấu thịt	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Giò heo quay giòn sốt xì dầu chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Khoai tây chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
	TU	31/10/2018	Canh cà chua trứng	Rau củ đút lò + salad tự chọn	Bò bít tết	Cốt lết nướng sốt tiêu	Trái cây	Món Âu	Bánh Muffin	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/bánh mì							Sữa tươi
	NĂM	01/11/2018	Canh bí đỏ nấu tôm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Cá diêu hồng áp chảo sốt mù tạt	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish nho khô	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Thịt ba chỉ om cà tím					Sữa tươi
	SÁU	02/11/2018		Rau thơm	Mì hoành thánh xá xíu	Miến gà	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt	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.