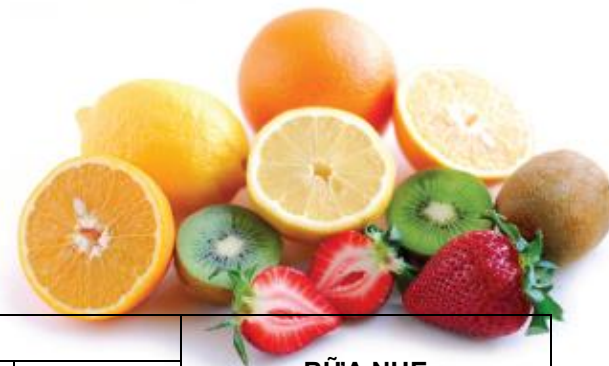


SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 12/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	02/12/2019	Canh canh khoai môn nấu thịt bò	Cải ngọt xào tỏi + salad tự chọn	Tôm nướng sate	Gà nướng sốt teriyaki	Trái cây	Món Âu + Á	Xôi chiên phồng	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng omelet					Sữa tươi
	BA	03/12/2019	Canh rau mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Mực chiên mắm	Cá phi lê om xì dầu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh ít dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò xào chua ngọt					Sữa tươi
	TƯ	04/12/2019	Canh bầu nấu tôm	Khoai lang chiên + salad tự chọn	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Xúc xích bò nướng / Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
						Sữa tươi				
	NĂM	05/12/2019	Canh rong biển nấu tôm	Cải thìa xào tỏi + salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt BBQ	Cá kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bún trộn cá nướng mè và rau thơm					Sữa tươi
	SÁU	06/12/2019		Rau sống + rau thơm các loại	Bún chả cá	Mỳ Quảng bò và trứng	Trái cây	Món Á	Gà viên chiên/ Bánh mì tươi	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 12/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	09/12/2019	Canh bò ngót nấu thịt bò	Rau muống xào + salad tự chọn	Tôm xóc tỏi	Gà rô ti	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn um sả					Sữa tươi
	BA	10/12/2019	Canh mướp nấu tôm	Rau củ xào chua ngọt + salad tự chọn	Mực sốt chua ngọt	Bò xay xào lá lốt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bột lọc tôm đậu xanh	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng cút kho tàu					Sữa tươi
	TƯ	11/12/2019	Canh cải xanh nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo + salad tự chọn	Cơm gà quay Hội An	Cơm cá bớp sốt cà	Trái cây	Món Á	Bánh bông lan nhân gà sợi	Nước trái cây các loại
						Sữa tươi				
	NĂM	12/12/2019	Canh bí đao nấu tôm	Bông cải trắng xào tỏi + salad tự chọn	Cá diêu hồng chiên	Gà quay sốt chanh chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Sữa chua/ Bánh gạo	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò xào đậu ve					Sữa tươi
	SÁU	13/12/2019		Rau thơm + rau sống các loại	Bún chả cá Lã vọng	Phở bò	Trái cây	Món Á	Bánh Muffin/ Bánh xốp vani	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 11/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	16/12/2019	Canh bầu nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Mực um	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Xôi chiên phồng	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Chả cá chiên sốt chua ngọt					Sữa tươi
	BA	17/12/2019	Canh rau củ nấu thịt bò băm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Cá basa om riềng	Bò sốt Demi glass	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu/ Dưa hấu	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Gà xào nấm bào ngư, lá chanh sả					Sữa tươi
	TƯ	18/12/2019	Canh đu đủ nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo + Khoai lang chiên + salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt mù tạt và mật ong	Cá hồi áp chảo sốt kem chanh	Trái cây	Món Âu	Há cảo/ Kem flan	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NHĂM	19/12/2019	Canh bí đỏ nấu tôm	Cải thảo xào + salad tự chọn	Cá nướng sốt muối sả chanh	Gà chiên sốt chua cay	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp xào bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Tôm xào bông cải					Sữa tươi
	SÁU	20/12/2019		Rau thơm + rau sống các loại	Bún cá miền trung	Mỳ Quảng gà	Trái cây	Món Á	Bánh ít trần	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.