



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	HAI	4/09/2017	Nghỉ lễ							
	BA	5/09/2017		Rau sống	Bún bò Huế		Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
	TU	6/09/2017	Canh bầu nấu tôm	Rau củ xào	Sườn nướng	Cá kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Xíu mại sốt cà					Sữa tươi
	NĂM	7/09/2017	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Bắp cải xào	Gà quay	Heo viên sốt chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh cookies	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng chiên					Sữa tươi
SÁU	8/09/2017		Rau sống	Mỳ Quảng tôm, thịt, trứng		Trái cây	Món Á	Khoai lang lắ	Nước trái cây các loại	
					Sữa tươi					

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 9/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	11/09/2017	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	12/09/2017	Canh bí đao nấu tôm	Cải thảo 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	13/09/2017	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	14/09/2017	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 chua	
SÁU	15/09/2017		Khoai tây luộc muối	Mỳ Ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Bánh solite	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 9/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	18/09/2017	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	19/09/2017	Canh bí đỏ nấu thịt	Su hào xào	Gà nướng lá chanh	Cá ba sa nướng lá lốt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Magic socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Xiu mại sốt cà					Sữa tươi
	TƯ	20/09/2017	Bánh mì	Khoai lang chiên	Bò bít tết		Trái cây	Món Âu	Cá viên xiên	Nước trái cây các loại
	NĂM	21/09/2017	Canh rau cải nấu tôm	Đậu ve xào	Sườn non rim sả	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
Cơm trắng/ bánh mì			Nui xào tôm		Sữa tươi					
SÁU	22/09/2017		Rau sống	Bánh cuốn chả		Trái cây	Món Á	Bánh bao trứng cút	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 9/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	25/09/2017	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	26/09/2017	Canh bí đao nấu tôm	Cải ngọt xào	Heo nướng giòn da	Cá diêu hồng chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Solite vị dứa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Trứng cút sốt dầu hào					Sữa tươi
	TƯ	27/09/2017	Canh cà chua giá đỗ	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm trộn kiểu Ý		Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	NĂM	28/09/2017	Canh rau dền nấu thịt	Su su xào	Gà quay	Tôm chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo (mặn)	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Chả heo kho hành					Sữa tươi
SÁU	29/09/2017		Rau sống	Bún thịt nướng, chả giò		Trái cây	Món Á	Thịt viên chiên giòn	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.