



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
5	BA	04/09/2018	Bánh mì	Rau thơm	Phở gà	Cà ri heo	Trái cây	Món Á	Bánh xốp kem	Nước trái cây các loại
	TƯ	05/09/2018	Canh bí đỏ nấu tôm	Rau muống xào + salad tự chọn	Heo kho tàu	Gà phi lê nướng sốt teriyaki kiểu Nhật	Trái cây	Món Âu + Á	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Nui trộn tôm thịt và rau củ					Sữa tươi
	NĂM	06/09/2018	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					Sữa chua
	SÁU	07/09/2018		Rau thơm	Bánh canh xương, trứng, tôm	Bún Thang Hà Nội	Trái cây	Món Á	Bánh quy mặn giòn	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 1 – THÁNG 9/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	10/09/2018	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	11/09/2018	Canh rau củ thịt nạc	Khoai tây chiên	Mỳ Ý sốt gà viên	Mỳ Ý sốt bò băm	Trái cây	Món Âu	Thịt heo viên chiên	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
	TƯ	12/09/2018	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	13/09/2018	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	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Bún trộn cá ngừ tươi nướng mè					Sữa tươi	
SÁU	14/09/2018		Rau sống + rau thơm	Bún chả cá	Mỳ Quảng tôm thịt trứng	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 9/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
	HAI	17/09/2018	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	18/09/2018	Canh mồng toi 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	Bánh gato nhân táo	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
7	TƯ	19/09/2018	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	20/09/2018	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 củ cải					Sữa tươi
	SÁU	21/09/2018		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.

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 9/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	24/09/2018	Canh rau ngót nấu thịt	Su hào xào hành + salad tự chọn	Nạc vai chiên xù	Gà om nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gato chuối	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Phở xào kiểu Thái					Sữa tươi
	BA	25/09/2018	Canh bí đao nấu tôm	Bắp cải luộc mắm trứng + salad tự chọn	Cá basa kho tộ	Ba chỉ quay sốt chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng hấp kiểu Hàn Quốc					Sữa tươi
	TU	26/09/2018	Canh cải nấu thịt	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm gà Hội An	Cơm sườn nướng gia vị	Trái cây	Món Á	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NĂM	27/09/2018	Canh bầu nấu tôm	Bánh rau củ chiên + salad tự chọn	Nem nướng	Gà nướng sa tế	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh su vani	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn chiên xù sốt xì dầu					Kem flan
	SÁU	28/09/2018		Rau sống	Mỳ bò	Bún chả Hà Nội	Trái cây	Món Á	Bánh sừng trâu	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.