

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 9/2025



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI SÁNG / BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
5	TU	03/9/2025	Nui hải sản sốt kem nấm	Bún giò heo	Canh củ quả nấu thịt		Trái cây	Bánh gạo	Sữa tươi
			Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt Mayonnasie	Rau thơm các loại					
	NĂM	04/9/2025	Thăn heo dứt lò sốt vang đỏ	Cá kho tộ	Salad trộn sốt Thousand Island	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Trứng omelet với phô mai			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	05/9/2025	Chả gà cuộn rong biển sốt rau mùi	Thịt bò xào lá lốt	Salad dưa leo sốt dầu giấm	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh cupcake kem tươi	Nước chanh dây
			Bắp xào bơ tỏi			Cơm trắng			Sữa tươi

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.





TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI SÁNG / BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	08/9/2025	Gà đút lò sốt mù tạt	Thịt heo kho trứng cút	Salad Nga	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh kem bơ Magic	Sữa tươi
			Đậu cô-ve xào thịt			Cơm trắng			
	BA	09/9/2025	Vịt quay Bắc kinh	Cá kho thơm cà	Rau muống xào tỏi	Canh rau ngót nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị cacao	Nước dừa hấu
			Gỏi tôm với mắm chua ngọt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	10/9/2025	Heo cốt-lết sốt mật ong	Thịt bò nướng sả	Salad xanh trộn dầu giấm	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh Donut	Nước chanh dây
			Mỳ Quảng trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	NĂM	11/9/2025	Cá phi-lê áp chảo sốt chanh dây	Gà chiên mắm	Cải thảo xào cà-rốt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Trứng và bí ngòi đút lò kiểu Úc			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	12/9/2025	Bò hầm củ quả phục vụ với bánh mỳ	Bánh canh chả cá	Rau thơm các loại	Trái cây	Bánh bông lan vị dừa	Nước táo	
								Sữa tươi	

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau 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 9/2025



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG	BUỔI SÁNG / BUỔI CHIỀU	
7	HAI	15/9/2025	Gà phi lê áp chảo sốt kem nấm	Thịt heo kho ruốc Huế	Salad trộn cá hộp	Canh cải nấu thịt	Trái cây	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi
			Củ đậu xào tôm			Cơm trắng			
	BA	16/9/2025	Thịt bò áp chảo sốt Demi	Cá chiên sốt mắm chua ngọt	Bắp su trắng xào cà rốt và ớt chuông xanh	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Bánh bông lan kem bơ	Nước táo
			Đậu khuôn nhồi thịt băm và nấm mèo			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	17/9/2025	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói	Cơm gà Hội An	Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt Mayonnasie	Canh cà chua trứng	Trái cây	Trái cây	Nước dừa hấu
			Khoai lang nướng mật ong						Sữa tươi
	NĂM	18/9/2025	Tôm tẩm bột chiên giòn	Cá lóc kho nghệ	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh mì Socola	Trà trái cây
			Miến trộn thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	19/9/2025	Pizza thịt nguội phục vụ với khoai tây nướng bơ	Phở gà	Canh gà cải thảo		Trái cây	Xôi viên ăn kèm chà bông	Nước chanh
			Salad xanh trộn dầu giấm	Rau thơm các loại					Sữa tươi

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau 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 9/2025



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI SÁNG / BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/ CƠM	TRÁI MIỆNG		
8	HAI	22/9/2025	Chả gà sốt cà chua với thịt xông khói	Vịt kho sả	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
			Bí đao xào tôm			Cơm trắng			
	BA	23/9/2025	Thịt heo đút lò sốt BBQ	Cá chiên mắm	Salad trộn sốt Tarta	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh mỳ dừa	Nước chanh
			Trứng cút sốt mắm chua ngọt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	24/9/2025	Gà tấm bột chiên giòn sốt phô mai	Bò lúc lắc	Salad tôm trộn khoai tây và sốt Mayonnaise	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh Tart vị trái cây	Nước táo
			Nui xào thịt băm						Sữa tươi
	NHĂM	25/9/2025	Cá nướng sốt Teriyaki	Cốt-lết heo rim sả	Khoai tây nướng mật ong với hạt thì là	Canh rau muống nấu tôm	Trái cây	Bánh sừng bò	Trà sữa
			Trứng chiên			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	26/9/2025	Burger gà phục vụ với khoai lang nướng mật ong	Phở bò	Canh gà bắp non		Trái cây	Bánh cupcake chà bông	Nước dừa hấu
			Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt Mayonnasie	Rau thơm các loại					Sữa tươi

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau 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 + 10 /2025



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI SÁNG / BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/ CƠM	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	29/9/2025	Cá phi lê chiên trứng sốt phô mai	Thịt heo nướng giòn da phục vụ với dưa giá	Salad trộn sốt Mayonnaise	Canh cải ngọt nấu thịt	Trái cây	Bánh gạo	Sữa tươi
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			
	BA	30/9/2025	Xíu mại viên sốt cà chua	Tôm kho nước dừa	Rau củ nướng bơ	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Xôi dừa ăn kèm muối đậu	Trà chanh gừng
			Gỏi salad thanh cua			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	01/10/2025	Gà nướng mật ong	Thịt bò xào lăn	Salad sốt Thousand Island	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh Tart vị bơ sữa	Nước táo
			Khoai tây xào tôm						Sữa tươi
	NHĂM	02/10/2025	Sườn heo nướng sốt BBQ	Cá kho tộ	Cải thìa xào nấm với cà-rốt	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Bánh xèo Hàn			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	03/10/2025	Mỳ Ý sốt thịt bò băm	Miến gà	Canh củ quả nấu thịt		Trái cây	Bánh cupcake kem tươi	Sữa tươi
			Salad Nga	Rau thơm các loại					Nước chanh dây

Các thành phần rau trong thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.