

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 2+3/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
	HAI	27/02/2017	Canh bí đao nấu tôm	Cải bó xôi xào	Đùi gà quay	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá diêu hồng chiên mắm	Nạc vai xào đậu ve				Sữa tươi	
	BA	28/02/2017	Canh rau thịt bò	Su su xào	Thịt heo kho sả	Tôm xào bông cải	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh waffle	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rô ti	Heo kho đậu khuôn				Sữa tươi	
4	TƯ	01/03/2017	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải trộn sốt mayo	Cánh gà nướng sốt BBQ	Cá xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cốt lết nướng sả	Gà xào sả				Sữa tươi	
	NĂM	02/03/2017	Canh rau nấu thịt	Rau củ xào	Heo hon mè	Trứng cút sốt dầu hào	Trái cây	Món Âu + Á	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rán sốt cay	Heo kho củ cải				Sữa chua	
	SÁU	03/03/2017	Bánh mì	Rau thơm các loại	Rau sống	Bún xương chả	Cà ri bò	Trái cây	Món Á	Bánh Pateso	Nước trái cây các loại
				Sữa tươi							

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
5	HAI	06/03/2017	Canh bí đỏ thịt	Rau củ luộc mắm kho quệt	Heo kho trứng	Miến xào đậu ve	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh solite	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cánh gà nướng tỏi	Thịt heo xào bắp cải				Sữa tươi	
	BA	07/03/2017	Canh rau ngót nấu tôm	Cà chua, xà lách	Cơm tấm sườn chả	Cơm gà xé phay	Trái cây	Món Âu + Á	Pizza thịt hàm	Kem flan	
			Bánh mì							Sữa tươi	
	TƯ	08/03/2017	Canh mướp nấu tôm	Bầu luộc mắm trứng	Gà nhúng bột sốt chua cay	Thịt heo kho nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Cốc xoài lắc	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá lóc kho nghệ	Heo viên sốt dầu hào				Sữa tươi	
	NĂM	09/03/2017	Canh cải thịt nạc	Mướp xào	Sườn heo nướng BBQ	Nui xào tôm thịt	Trái cây	Món Âu + Á	Donut	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng lá chanh	Cá viên sốt chua ngọt				Sữa tươi	
	SÁU	10/03/2017		Rau thơm các loại	Rau sống	Bánh cuốn chả	Mỳ cá lóc	Trái cây	Món Á	Bánh gạo	Nước trái cây các loại
											Sữa tươi

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 3/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	13/03/2017	Canh mồng tơi nấu thịt	Cải thảo xào	Heo nấu mắm	Trứng cút kho tàu	Trái cây	Món Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Cá diêu hồng chiên	Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà				Sữa tươi
	BA	14/03/2017	Canh tần ô nấu tôm	Bó xôi luộc	Gà nướng sốt BBQ	Nạc vai xào lăn	Trái cây	Món Âu + Á	Heo xiên nướng	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Heo hun mè	Tôm xào mướp				Sữa tươi
TƯ	15/03/2017		Rau củ luộc	Mỳ Ý sốt bolognaise	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Sữa chua	
										Sữa tươi
NĂM	16/03/2017	Canh chùm ngây nấu tôm	Nấm xào rau củ thịt	Cá basa kho tàu	Xíu mại	Trái cây	Món Âu + Á	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng / bánh mì		Gà sa tế	Sườn heo hầm đu đủ				Sữa chua	
SÁU	17/03/2017	Bánh mì	Rau sống/ Rau thơm các loại	Mì hoành thánh xá xíu	Bò kho	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt gà	Nước trái cây các loại	
										Sữa tươi



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	HAI	20/03/2017	Canh rau ngót thịt bò	Rau cải luộc	Gà nướng mật ong	Đậu khuôn nhồi thịt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh solite kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Heo rang tôm	Cá viên sốt dầu hào				Sữa tươi
	BA	21/03/2017	Canh bí đao tôm	Bầu xào	Gà quay ngũ vị	Bầu nhồi thịt om	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh crepes, mật ong	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Sườn heo nướng BBQ	Trứng ốp la				Sữa tươi
	TƯ	22/03/2017	Canh đậu khuôn cà chua thịt bò	Su su xào	Cá diêu hồng sốt cà	Nạc vai xào rau củ	Trái cây	Món Âu + Á	Thịt viên chiên giòn	Kem flan
			Cơm trắng / bánh mì		Heo nướng giòn da	Đậu ve nạc vai xào nấm				Sữa tươi
	NĂM	23/03/2017	Canh rau mồng tơi nấu thịt	Rau củ xào	Cánh gà chiên mắm	Tôm xào mướp	Trái cây	Món Á	Pizza thịt hầm	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Heo quay	Gà xé rau răm				Sữa chua
	SÁU	24/03/2017	Bánh mì	Rau thơm các loại	Ragu heo	Cari gà		Món Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	27/03/2017	Canh bí đỏ thịt nạc	Rau muống xào tỏi	Bò rim sả	Heo kho mít non	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà sốt chua cay	Bún trộn tôm thịt				Sữa tươi
	BA	28/03/2017	Canh rau nấu thịt	Cà tím nướng sốt xì dầu	Cá basa kho tàu	Trứng luộc	Trái cây	Món Á	Bánh gối thịt heo	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Nem nướng	Nạc vai xào lăn				Sữa tươi
	TU'	29/03/2017		Rau củ hầm bột chiên	Mỳ trứng xào gà	Mỳ trứng xào hải sản	Trái cây	Món Âu + Á	Gà xiên nướng	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NĂM	30/03/2017	Canh sù sù thịt heo	Bắp sù xào	Heo quay	Khoai tây trộn trứng sốt mayo	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh dorayaky nhân đậu đỏ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Cánh gà nướng	Heo kho sù hào				Sữa tươi
SÁU	31/03/2017		Rau sống	Bún thịt nướng	Mỳ sườn heo	Trái cây	Món Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại	
									Sữa tươi	