

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 4/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	03/04/2017	Canh bầu nấu tôm	Rau muống trộn mè với giá đỗ	Cá chim chiên tỏi	Tôm xào củ cải	Trái cây	Món Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng sốt teriyaki	Heo kho dưa				Sữa đậu nành
	BA	04/04/2017	Canh rau bồ ngót thịt bò	Su su xào hành	Thịt heo kho sả	Trứng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà rô ti	Cá viên sốt chua ngọt				Sữa tươi
	TU	05/04/2017		Khoai lang tẩm bột chiên lắc gia vị	Bò bit tết		Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
NĂM	06/04/2017	Nghỉ lễ								
SÁU	07/04/2017		Rau thom các loại	Rau sống	Bún xương chả	Mỳ gà	Trái cây	Món Á	Bánh Pateso	Nước trái cây các loại
										Sữa đậu nành

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

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 4/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
10	HAI	10/04/2017	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quệt	Heo kho trứng	Miến xào tôm đậu ve	Trái cây	Món Á	Bánh solite	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá trát kho rim	Gà xào sả				Sữa tươi	
	BA	11/04/2017	Canh rau cải thịt gà	Cà chua, dưa leo và lách	Cơm tấm sườn chả	Cơm gà xé phay	Trái cây	Món Á	Pizza thịt hầm	Kem flan	
			Bánh mì							Sữa đậu nành	
	TƯ	12/04/2017	Canh mướp nấu tôm	Cải thìa xào dầu hào	Gà hầm bột sốt chua cay	Mực xào thơm cà	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	13/04/2017	Canh bắp cải thịt nạc	Cải ngọt xào	Sườn heo nướng BBQ	Cá xào chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Donut	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng/ bánh mì		Gà nướng lá chanh	Heo om nấm				Sữa tươi	
	SÁU	14/04/2017	Bánh mì	Rau thơm các loại	Rau sống	Bánh cuốn chả	Cà ri heo	Trái cây	Món Á	Bánh gạo	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

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 3 – THÁNG 4/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ			
11	HAI	17/04/2017	Canh mồng tơi nấu tôm	Mướp xào hành	Cá cam kho thơm	Đậu khuôn kho thịt xì dầu	Trái cây	Món Á	Bánh AFC	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng / bánh mì		Thịt luộc mắm tỏi	Gà xé trộn bắp cải				Sữa tươi	
	BA	18/04/2017	Canh tần ô nấu thịt	Bầu luộc mắm trứng	Gà chiên mắm	Heo kho dưa cải	Trái cây	Món Âu + Á	Heo xiên nướng	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng / bánh mì		Heo hun mè	Tôm xào mướp				Sữa đậu nành	
	TƯ	19/04/2017		Khoai tây chiên rắc muối	Mỳ Ý sốt bolognaise	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Sữa chua	
										Sữa tươi	
	NĂM	20/04/2017	Canh rau củ thịt nạc	Cải thảo xào hành	Cá bả trầu nướng muối ớt	Trứng ốp la	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bò bía	Nước trái cây các loại	
			Cơm trắng / bánh mì		Gà sa tế	Xíu mại				Sữa tươi	
	SÁU	21/04/2017	Bánh mì	Rau thơm các loại	Rau sống	Mì hoành thánh xá xíu	Bò kho	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân thịt gà	Nước trái cây các loại
											Sữa đậu nành

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