

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 4 – THÁNG 06/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
6	HAI	06/06/2016	Canh rau bồ ngót nấu thịt bò + cơm trắng	Rau cải luộc	Gà kho sả	Cá viên xào chua ngọt	Trái cây	Món Á	Sandwich pate thịt heo	Sữa tươi
	BA	07/06/2016	Canh bí đao tôm + cơm trắng	Bầu xào	Sườn heo nướng BBQ	Trứng omelet	Trái cây	Món Âu	Bánh waffle, mật ong	Nước chanh dây
	TƯ	08/06/2016	Canh đậu khuôn cà chua thịt bò + cơm trắng	Su su xào	Cá diêu hồng sốt cà	Rau củ xào bò	Trái cây	Món Á	Kem chuối dừa tươi	Sữa tươi
	NĂM	09/06/2016	Canh rau củ nấu thịt + cơm trắng	Rau củ trộn dầu giấm	Cánh gà chiên mắm	Khoai tây nướng xúc xích	Trái cây	Món Á	Bánh gối nhân gà cary	Nước trái cây
	SÁU	10/06/2016		Rau sống	Bún bò Huế		Trái cây	Món Á	Súp tôm rau củ	Rau câu dừa

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 4 – THÁNG 06/2016



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
7	HAI	13/06/2016	Canh củ khoai lang thịt heo + cơm trắng	Bắp cải xào	Bò hầm	Tôm xào bông cải	Trái cây	Món Á	Cá viên chiên	Nước trái cây
	BA	14/06/2016	Canh mướp nấu tôm + cơm trắng	Đậu cô ve xào	Cá basa kho tàu	Trứng cuộn thịt xông khói	Trái cây	Món Á	Bánh bao nhân trứng cút	Sữa tươi
	TU	15/06/2016		Rau củ hấp gia vị	Mỳ ý sốt bò băm		Trái cây	Món Âu	Trái cây xiên	Nước chanh dây
	NĂM	16/06/2016	Canh bí đỏ thịt heo + cơm trắng	Mướp xào	Vịt kho gừng	Chả heo xào hành	Trái cây	Món Á	Bánh dorayaky nhân đậu đỏ	Sữa tươi
	SÁU	17/06/2016		Rau thơm	Bánh cuốn, chả quế		Trái cây	Món Á	Súp trứng cút	Sữa chua



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
8	HAI	20/06/2016	Canh rau mồng tơi nấu tôm + cơm trắng	Cải ngọt xào	Gà om nấm	Tôm rang thịt	Trái cây	Món Á	Rau câu trái cây	Nước táo ép
	BA	21/06/2016		Salad trộn dầu giấm	Sandwich gà trứng		Trái cây	Món Âu	Bánh crepe	Sữa tươi
	TU'	22/06/2016	Canh rau cải nấu thịt bò + cơm trắng	Su hào xào	Cá kho nghệ	Thịt heo cuộn lá lốt	Trái cây	Món Á	Gà xiên nướng	Nước chanh dây
	NĂM	23/06/2016	Canh su su nấu thịt + cơm trắng	Bún trộn tôm thịt	Heo nướng mỡ hành	Gà xào nấm	Trái cây	Món Âu	Bánh Pateso	Sữa tươi
	SÁU	24/06/2016		Rau thơm	Bánh canh xương, trứng cút, quẩy		Trái cây	Món Á	Súp thịt bò	Nước trái cây



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BỮA NHÉ	TRÁNG MIỆNG/ ĐỒ UỐNG
9	HAI	27/06/2016	Canh rau dền + cơm trắng	Rau muống trộn mè	Cá diêu hồng chiên sốt mắm chua ngọt	Xiêu mại	Trái cây	Món Á	Bánh gối nhân thịt	Nước cam ép
	BA	28/06/2016	Canh bí đỏ thịt bò	Cà chua, xà lách	Cơm tấm sườn, chả		Trái cây	Món Á	Gỏi cuốn	Sữa tươi
	TƯ	29/06/2016	Canh rau ngót nấu tôm + cơm trắng	Bắp cải trộn sốt mayonnaise	Gà rô ti	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Âu	Bánh waffle	Nước chanh dây
	NĂM	30/06/2016	Canh cải thảo nấu tôm + cơm trắng	Dưa leo sốt dầu giấm	Heo quay	Trứng cút kho Tàu	Trái cây	Món Á	Heo xiên nướng	Sữa chua
	SÁU	01/07/2016		Rau sống	Hủ tiếu sườn		Trái cây	Món Á	Bánh bao xiêu mại	Nước táo ép