

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – MẪU GIÁO – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
1	HAI	07/08/2023	Bánh Magic kem bơ	Sữa tươi	Gà nướng sốt nâu	Chả cá xào đậu đũa	Cải thảo xào tỏi	Canh bò ngọt nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	08/08/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Heo đút lò sốt vang đỏ	Trứng cuộn với thịt nguội	Salad xanh trộn dầu giấm	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị dứa	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	TU	09/08/2023	Bánh chuối	Nước ép táo	Bò hầm củ quả		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh mì nhân đậu	Sữa tươi
NĂM	10/08/2023	Cháo bò băm	Sữa tươi	Cá tẩm bột chiên giòn	Đậu khuôn nhồi thịt	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	11/08/2023	Bánh mì kem	Sữa chua uống	Mỳ Ý gà		Khoai tây chiên múi cau	Canh gà cải thảo	Trái cây tươi	Bánh bông lan kem bơ	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	14/08/2023	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà phi lê nướng phục vụ với sốt nấm	Trứng cút sốt me	Rau muống xào tỏi	Canh mồng toi nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
	BA	15/08/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Sườn nướng sốt Demiglass	Thịt viên rau củ	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị cà phê	Sữa tươi
	TU	16/08/2023	Bánh cà rốt	Nước ép táo	Cơm tấm Sài Gòn		Salad trộn sốt mù tạt	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì cuộn nhỏ	Sữa tươi
	NĂM	17/08/2023	Súp hải sản	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Đậu cô-ve xào thịt	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	18/08/2023	Bánh mì bơ mút	Sữa chua uống	Mỳ Ý sốt bò băm		Khoai lang nướng	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	21/08/2023	Bánh bông lan Solite	Sữa tươi	Thăn heo đốt lò sốt BBQ	Trứng cuộn với thịt xông khói	Củ đậu xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
	BA	22/08/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Cá chiên xù	Miến trộn thịt băm	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh chua cá Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch râu câu vị lá dứa	Sữa tươi
	TU	23/08/2023	Bánh su kem	Nước ép táo	Bò hầm sốt vang đỏ		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh gà cần tây	Trái cây tươi	Bánh mì dứa	Sữa tươi
	NĂM	24/08/2023	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Heo đốt lò sốt ớt chuông nướng	Bánh xèo Hàn	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	25/08/2023	Bánh mì kẹp ham	Sữa chua uống	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki		Rau thơm các loại	Canh cải nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	28/08/2023	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi	Gà nướng sốt cam	Nui xào thịt băm	Bí đỏ đút lò	Canh bắp cải nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống sô-cô-la	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	29/08/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Tôm tẩm bột chiên giòn	Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm	Củ quả luộc sốt mayonnaise	Canh cải nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu trái cây	Sữa tươi
								Cơm trắng			
TƯ	30/08/2023	Bánh bông lan vị dứa	Nước ép táo	Nui ống gà sốt kem nấm		Khoai lang nướng mật ong	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh mì chà bông	Sữa tươi	
NĂM	31/08/2023	Súp bí đỏ với kem	Sữa tươi	Heo đút lò sốt Demiglass	Trứng omelet với phô mai	Su su xào thịt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
							Cơm trắng				

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 – MẪU GIÁO – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
5	BA	05/09/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Heo nướng sốt nấm	Cà tím sốt thịt băm	Cải thảo xào tỏi	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	TU	06/09/2023	Bánh bông lan dừa	Nước ép táo	Mỳ Ý heo băm sốt cà chua		Rau thơm các loại		Trái cây tươi	Bánh mỳ kẹp xúc xích	Sữa tươi
	NĂM	07/09/2023	Cháo gà	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt phô-mai	Mỳ Quảng trộn tôm thịt	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	SÁU	08/09/2023	Bánh mỳ phô-mai	Sữa chua uống	Ham burger với thịt nguội	Khoai tây chiên múi cau	Canh bầu nấu tôm		Trái cây tươi	Bánh bông lan Vani	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	11/09/2023	Bánh Magic kem bơ	Sữa tươi	Gà nướng sốt nâu	Chả cá xào đậu đũa	Cải thảo xào tỏi	Canh bồ ngót nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	12/09/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Heo đút lò sốt vang đỏ	Trứng cuộn với thịt nguội	Salad xanh trộn dầu giấm	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị dứa	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	TƯ	13/09/2023	Bánh chuối	Nước ép táo	Bò hầm củ quả		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh mì nhân đậu	Sữa tươi
NĂM	14/09/2023	Cháo bò băm	Sữa tươi	Cá tẩm bột chiên giòn	Đậu khuôn nhồi thịt	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	15/09/2023	Bánh mì kem	Sữa chua uống	Mỳ Ý gà		Khoai tây chiên múi cau	Canh gà cải thảo	Trái cây tươi	Bánh bông lan kem bơ	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	18/09/2023	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà phi lê nướng phục vụ với sốt nấm	Trứng cắt sốt me	Rau muống xào tỏi	Canh mỏng toi nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
	BA	19/09/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Sườn nướng sốt Demiglass	Thịt viên rau củ	Bí đỏ luộc với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị cà phê	Sữa tươi
	TU	20/09/2023	Bánh cà rốt	Nước ép táo	Cơm tấm Sài Gòn		Salad trộn sốt mù tạt	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì cuộn nhỏ	Sữa tươi
	NĂM	21/09/2023	Súp hải sản	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Đậu cô-ve xào thịt	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	22/09/2023	Bánh mì bơ mứt	Sữa chua uống	Mỳ Ý sốt bò băm		Khoai lang nướng	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	25/09/2023	Bánh bông lan Solite	Sữa tươi	Thăn heo dứt lò sốt BBQ	Trứng cuộn với thịt xông khói	Củ đậu xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
	BA	26/09/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Tôm tẩm bột chiên giòn	Miến trộn thịt băm	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh chua cá Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch râu câu vị lá dứa	Sữa tươi
	TƯ	27/09/2023	Bánh su kem	Nước ép táo	Cơm gà Hội An		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh gà cần tây	Trái cây tươi	Bánh mì dứa	Sữa tươi
	NĂM	28/09/2023	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Cá phi lê chiên sốt chua ngọt	Bánh xèo Hàn	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	29/09/2023	Bánh mì kẹp ham	Sữa chua uống	Bánh cuốn Thanh Trì phục vụ với chả heo & thịt nướng		Rau thơm các loại	Canh cải nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 10/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	02/10/2023	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi	Gà nướng sốt cam	Nui xào thịt băm	Bí đỏ luộc	Canh bắp cải nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh ống sô-cô-la	Sữa tươi
	BA	03/10/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Cá phi lê chiên xù	Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm	Củ quả luộc sốt mayonnaise	Canh cải nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch rau câu trái cây	Sữa tươi
	TƯ	04/10/2023	Bánh bông lan vị dứa	Nước ép táo	Nui ống gà sốt kem nấm		Khoai lang nướng mật ong	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh mì chà bông	Sữa tươi
	NĂM	05/10/2023	Súp bí đỏ với kem	Sữa tươi	Heo luộc sốt Demiglass	Trứng omelet với phô mai	Su su xào thịt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	06/10/2023	Bánh mì cuộn vừng đen	Sữa chua uống	Pizza rau củ		Khoai tây chiên múi cau	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh chuối	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 – MẪU GIÁO – THÁNG 10/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	09/10/2023	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	Gà quay sốt Hàn Quốc	Trứng gà luộc	Đậu cô-ve xào thịt	Canh bí đỏ nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
	BA	10/10/2023	Trái cây tươi	Sữa tươi	Heo nướng sốt nấm	Cà tím sốt thịt băm	Cải thảo xào tỏi	Canh rau dền nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Sữa tươi
	TU	11/10/2023	Bánh bông lan dừa	Nước ép táo	Phở bò		Rau thơm các loại		Trái cây tươi	Bánh mì kẹp xúc xích	Sữa tươi
	NĂM	12/10/2023	Cháo gà	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt phô-mai	Mỳ Quảng trộn tôm thịt	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	13/10/2023	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Ham burger với thịt nguội		Khoai tây chiên múi cau	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh bông lan Vani	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.