

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – MẪU GIÁO – THÁNG 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
1	HAI	05/8/2024	Bánh quế kem Cosy vị sô-cô-la	Sữa tươi	Mỳ xào hải sản	Khoai tây chiên múi cau	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp nhân phô mai	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	06/8/2024	Trái cây	Sữa tươi	Thăn heo đốt lò sốt Gravy	Củ đậu xào thịt	Salad kiểu Ý	Canh chua rau muống đậu hủ non	Trái cây	Thạch rau câu vị dâu tây	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	07/8/2024	Bánh chuối	Nước ép táo	Bò hầm sốt vang đỏ ăn phục vụ với bánh mỳ		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mỳ	Trái cây	Xôi đậu xanh chà hạt ăn kèm dăm bông	Sữa tươi
NĂM	08/8/2024	Cháo bò băm	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dây	Miến trộn thịt băm	Rau muống xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh quy sữa	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	09/8/2024	Bánh mỳ mút cam	Sữa chua uống	Phở gà		Rau thơm các loại	Trái cây	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 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	12/8/2024	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà đút lò sốt mù tạc kiểu Pháp	Đậu cô ve xào thịt xông khói	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh chua trứng và giá Cơm trắng	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
	BA	13/8/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá kho thơm cà	Đậu khuôn nhồi thịt	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Xúc xích nướng	Sữa chua Vinamilk
	TU	14/8/2024	Bánh cà rốt	Nước ép táo	Mỳ Ý bò băm sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng		Salad trộn sốt Thousand Island	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mỳ kiểu Mê-xi-cô	Sữa tươi
	NĂM	15/8/2024	Súp hải sản	Sữa tươi	Gà chiên mắm	Su su xào thịt	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	16/8/2024	Bánh mỳ bơ mút	Sữa chua uống	Pizza thịt nguội phục vụ với khoai tây đút lò			Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	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 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	19/8/2024	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi	Đùi gà phi lê tẩm bột chiên xù phục vụ sốt kem nấm	Cà tím sốt thịt băm	Cà rốt nướng lá Oregano và bơ	Canh rau muống nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
	BA	20/8/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá đút lò sốt nụ bạch hoa	Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo	Salad trộn kiểu Địa Trung Hải	Canh rau hẹ với đậu hũ non Cơm trắng	Trái cây	Bánh chuối	Sữa chua Vinamilk
	TU	21/8/2024	Bánh su kem	Nước ép táo	Lagu heo hầm đậu trắng phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây	Bánh bơ hạnh nhân	Sữa tươi
	NĂM	22/8/2024	Súp gà bắp non	Sữa tươi	Thăn heo đút lò sốt BBQ	Bánh xèo Hàn	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau câu dừa	Sữa tươi
	SÁU	23/8/2024	Bánh bông lan trứng	Sữa chua uống	Ham burger trứng và xúc xích phục vụ với khoai lang nướng mật ong			Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây Nước chanh dây	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 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	26/8/2024	Bánh kem bơ Magic	Sữa tươi	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Bí đao xào tôm	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	27/8/2024	Trái cây	Sữa tươi	Tôm rim thịt ba chỉ	Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hồng nấu tôm	Trái cây	Bánh Donut	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	28/8/2024	Bánh bông lan nhỏ	Nước ép táo	Pizza hải sản phục vụ với khoai tây chiên mùi cau			Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt Mayonaise	Canh gà nấu mướp	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích
NĂM	29/8/2024	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Trứng omelet với phô mai	Su su xào hành tây	Canh bầu nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	30/8/2024	Bánh mì kẹp mứt dâu	Sữa chua uống	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói	Khoai lang nướng mật ong		Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Kimbap Hàn Quốc	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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
5	TU	04/9/2024	Trái cây	Nước ép táo	Nui nấu với xương hầm và củ quả		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh Sô-cô-la Chocopie	Sữa tươi
	NĂM	05/9/2024	Cháo gà	Sữa tươi	Cá nướng sốt Teriyaki	Trứng đúc rau củ	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
								Cơm trắng			
SÁU	06/9/2024	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Ham burger thịt nguội với phô-mai phục vụ với khoai tây chiên			Salad Nga	Canh gà cải thảo	Trái cây tươi	Bánh bông lan 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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	09/9/2024	Bánh quế kem Cosy vị sô-cô-la	Sữa tươi	Gà đút lò sốt phô mai	Củ đậu xào thịt	Salad trộn kiểu Mexico	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp nhân phô mai	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	10/9/2024	Trái cây	Sữa tươi	Thăn heo đút lò sốt Demi	Trứng cuộn với thịt nguội	Rau củ nướng với bơ	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Bánh quy sữa	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	11/9/2024	Bánh chuối	Nước ép táo	Cà-ri gà kiểu Âu phục vụ với bánh mì			Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	Trái cây	Bánh mì dầm bông
NĂM	12/9/2024	Cháo bò băm	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dây	Miến trộn thịt băm	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị sô- cô-la	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	13/9/2024	Bánh mỳ mút cam	Sữa chua uống	Bún mọc dộc mùng			Rau thơm các loại		Trái cây	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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	16/9/2024	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà đút lò sốt mù tạc kiểu Pháp	Đậu cô ve xào thịt xông khói	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh chua trứng và giá Cơm trắng	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
	BA	17/9/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá kho thơm cà	Đậu khuôn nhồi thịt	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Xúc xích nướng	Sữa chua Vinamilk
	TU	18/9/2024	Bánh cà rốt	Nước ép táo	Mỳ Ý bò băm sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng		Salad trộn sốt Thousand Island	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mỳ kiểu Mê-xi-cô	Sữa tươi
	NĂM	19/9/2024	Súp hải sản	Sữa tươi	Gà chiên mắm	Su su xào thịt	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh khoai tây giòn	Sữa tươi
	SÁU	20/9/2024	Bánh mỳ bơ mút	Sữa chua uống	Pizza thịt nguội phục vụ với khoai tây đút lò			Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	23/9/2024	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi	Đùi gà phi lê tẩm bột chiên xù phục vụ sốt kem nấm	Cà tím sốt thịt băm	Cà rốt nướng lá Oregano và bơ	Canh rau muống nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
	BA	24/9/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá đút lò sốt nụ bạch hoa	Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo	Salad trộn kiểu Địa Trung Hải	Canh rau hẹ với đậu hũ non Cơm trắng	Trái cây	Bánh chuối	Sữa chua Vinamilk
	TU	25/9/2024	Bánh su kem	Nước ép táo	Lagu heo hầm đậu trắng phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây	Bánh bơ hạnh nhân	Sữa tươi
	NĂM	26/9/2024	Súp gà bắp non	Sữa tươi	Thăn heo đút lò sốt BBQ	Bánh xèo Hàn	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	27/9/2024	Bánh bông lan trứng	Sữa chua uống	Ham burger trứng và xúc xích phục vụ với khoai lang nướng mật ong			Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây Nước chanh dây	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 9+10/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	30/9/2024	Bánh kem bơ Magic	Sữa tươi	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Bí đao xào tôm	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh củ quả nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
	BA	01/10/2024	Trái cây	Sữa tươi	Tôm rim thịt ba chỉ	Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hồng nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh Donut	Sữa chua Vinamilk
	TU	02/10/2024	Bánh bông lan nhỏ	Nước ép táo	Pizza hải sản phục vụ với khoai tây chiên mùi cau		Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt Mayonaise	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	Sữa tươi
	NĂM	03/10/2024	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Trứng omelet với phô mai	Su su xào hành tây	Canh bầu nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau câu dừa	Sữa tươi
	SÁU	04/10/2024	Bánh mì kẹp mứt dâu	Sữa chua uống	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói	Khoai lang nướng mật ong		Canh gà nấu mướp	Trái cây	Kimbap Hàn Quốc	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 10/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	07/10/2024	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	Gà quay sốt rau mùi	Trứng gà luộc	Mướp xào giá với lá húng quế	Canh bí đỏ nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh Sô-cô-la Chocopie	Sữa tươi
	BA	08/10/2024	Trái cây	Sữa tươi	Thăn heo nướng sốt Madeira	Cà tím sốt thịt băm	Rau muống xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh mì cuộn vừng đen	Sữa chua Vinamilk
	TU	09/10/2024	Bánh mì dừa	Nước ép táo	Nui nấu với xương hầm và củ quả		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	Trái cây	Bánh su kem	Sữa tươi
	NĂM	10/10/2024	Cháo gà	Sữa tươi	Cá nướng sốt Teriyaki	Trứng đúc rau củ	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	11/10/2024	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Ham burger thịt nguội phục vụ với khoai tây chiên múi cau		Salad Nga	Canh gà cải thảo	Trái cây	Bánh bông lan 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.