

# SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – 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/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
1	HAI	23/10/2023	Bánh Magic kem bơ	Sữa tươi	Mỳ xào hải sản		Salad Nga	Canh bò ngọt nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	24/10/2023	Trái cây	Sữa tươi	Gà đút lò sốt phô-mai	Trứng cuộn với thịt nguội	Củ đậu xào tỏi	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị dứa	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	25/10/2023	Bánh chuối	Nước ép táo	Bò hầm tỏi tây		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mỳ	Trái cây	Bánh mỳ cuộn thịt nguội	Sữa tươi
NĂM	26/10/2023	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	Trái cây	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	27/10/2023	Bánh mỳ mút cam	Sữa chua uống	Pizza thịt băm sốt cà chua phục vụ với khoai tây chiên múi cau		Rau thơm các loại	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan kem bơ	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 10+11/2023



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	30/10/2023	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà nướng sốt mù tạt kiểu Pháp	Khoai tây xào thịt xông khói	Rau muống xào tỏi	Canh mồng toi nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh ống sô-cô-la	Sữa tươi
	BA	31/10/2023	Trái cây	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Đậu khuôn nhồi thịt	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau câu vị cà phê	Sữa chua Vinamilk
	TU	01/11/2023	Bánh cà rốt	Nước ép táo	Cơm tấm Sài Gòn		Salad trộn sốt mayonnasie	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Xúc xích nướng	Sữa tươi
	NĂM	02/11/2023	Súp hải sản	Sữa tươi	Thăn heo đút lò sốt Âu	Su su xào thịt	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	03/11/2023	Bánh mì bơ mút	Sữa chua uống	Mỳ Ý gà sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng		Canh củ quả 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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	06/11/2023	Bánh Cosy	Sữa tươi	Heo đút lò sốt ớt chuông nướng	Trứng cuộn với thịt nguội	Bắp cải xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
	BA	07/11/2023	Trái cây	Sữa tươi	Cá chiên xù	Phở trộn tôm thịt	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh dền đỏ nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch râu câu vị chanh dây	Sữa chua Vinamilk
	TU	08/11/2023	Bánh su kem	Nước ép táo	Cơm gà Hội An		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh mì dăm bông	Sữa tươi
	NĂM	09/11/2023	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Tôm tẩm bột chiên giòn	Bánh xèo Hàn	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	10/11/2023	Bánh bông lan sô-cô-la	Sữa chua uống	Bánh cuốn Thanh Trì phục vụ với chả heo & thịt nướng		Rau thơm các loại	Canh cải nấu thịt	Trái cây	Bánh Donut	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
4	BA	14/11/2023	Bánh gạo rong biển	Sữa tươi	Gà đút lò phủ sốt cà chua và phô-mai	Bún gạo xào kiểu Singapore	Mướp xào giá với lá húng quế	Canh bò ngọt nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp vị phô mai	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	TU	15/11/2023	Bánh mì cuộn vùng đen	Nước ép táo	Cà-ri gà Ấn Độ phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Bánh mì	Trái cây	Bánh chuối	Sữa tươi
	NĂM	16/11/2023	Súp bí đỏ với kem	Sữa tươi	Thịt xông khói cuộn rau củ	Trứng ô-m-lét với phô mai	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	SÁU	17/11/2023	Bánh bông lan dừa	Sữa chua uống	Pizza rau củ phục vụ với khoai tây chiên mùi cau		Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
5	HAI	20/11/2023	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	Gà quay sốt Hàn Quốc	Trứng gà luộc	Cà-rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh bí đỏ nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh bông lan trứng	Sữa tươi
	BA	21/11/2023	Trái cây	Sữa tươi	Heo nướng sốt nấm	Cà tím sốt thịt băm	Cải thìa xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Sữa chua Vinamilk
	TU	22/11/2023	Bánh bông lan kem bơ	Nước ép táo	Giò hầm củ quả		Rau thơm các loại	Cơm trắng Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh mì dừa	Sữa tươi
	NĂM	23/11/2023	Cháo gà	Sữa tươi	Cá nướng sốt phô-mai	Mỳ Quảng trộn tôm thịt	Cải thảo xào cà-rốt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	24/11/2023	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Ham burger với thịt nguội Khoai lang chiên rắc bột ớt Paprika		Salad, cà chua, dưa leo	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xép 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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 11+12/2023



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	27/11/2023	Bánh Magic kem bơ	Sữa tươi	Gà đút lò sốt phô-mai	Trứng cuộn với thịt nguội	Củ đậu xào tỏi	Canh bí đao nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
	BA	28/11/2023	Trái cây	Sữa tươi	Mỳ xào hải sản		Salad Nga	Canh bò ngót nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau câu vị dứa	Sữa chua Vinamilk
	TU	29/11/2023	Bánh chuối	Nước ép táo	Bò hầm tỏi tây		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mỳ	Trái cây	Bánh mỳ cuộn thịt nguội	Sữa tươi
	NĂM	30/11/2023	Cháo bò băm	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dứa	Miến trộn thịt băm	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	01/12/2023	Bánh mỳ mút cam	Sữa chua uống	Pizza xúc xích phục vụ với khoai tây chiên múi cau		Rau thơm các loại	Canh mồng tơi nấu thịt Cơm trắng	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 12/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	04/12/2023	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà nướng sốt mù tạt kiểu Pháp	Bí đao xào tôm	Đậu cô-ve xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh ống sô-cô-la	Sữa tươi
	BA	05/12/2023	Trái cây	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Đậu khuôn nhồi thịt	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau câu vị cà phê	Sữa chua Vinamilk
	TU	06/12/2023	Bánh cà rốt	Nước ép táo	Cơm tấm Sài Gòn		Salad trộn sốt mayonnasie	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	Sữa tươi
	NĂM	07/12/2023	Súp hải sản	Sữa tươi	Thăn heo đút lò sốt Âu	Su su xào thịt	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	08/12/2023	Bánh mì bơ mút	Sữa chua uống	Mỳ Ý thịt băm sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng		Canh củ quả nấu thịt		Trái cây	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	Sữa tươi
	BẢY	09/12/2023	Trái cây	Sữa tươi	Gà hầm sốt vang đỏ phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại		Trái cây	Bánh xốp giòn	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 12/2023



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	11/12/2023	Bánh Cosy	Sữa tươi	Heo đút lò sốt ớt chuông nướng	Trứng cuộn với thịt nguội	Bắp cải xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
	BA	12/12/2023	Trái cây	Sữa tươi	Cá chiên xù	Mỳ Quảng trộn tôm thịt	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh dền đỏ nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch râu câu vị chanh dây	Sữa chua Vinamilk
	TU	13/12/2023	Bánh su kem	Nước ép táo	Cơm gà Hội An		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh mỳ dăm bông	Sữa tươi
	NĂM	14/12/2023	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Tôm tẩm bột chiên giòn	Bánh xèo Hàn	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	15/12/2023	Bánh bông lan sô-cô-la	Sữa chua uống	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki phục vụ với khoai tây đút lò bơ tỏi		Rau thơm các loại	Canh cải nấu thịt	Trái cây	Bánh Donut	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 01/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
9	BA	02/01/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá tẩm bột chiên giòn	Trứng omelet với phô mai	Mồng tơi xào tỏi	Canh cải nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau câu trái cây	Sữa chua Vinamilk
	TU	03/01/2024	Bánh bông lan vị dứa	Nước ép táo	Cà-ri gà Ấn Độ phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Bánh mì	Trái cây	Bánh mì kẹp mút cam	Sữa tươi
	NĂM	04/01/2024	Súp bí đỏ với kem	Sữa tươi	Thịt xông khói cuộn rau củ	Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	05/01/2024	Bánh mì cuộn vùng đen	Sữa chua uống	Pizza rau củ phục vụ với khoai tây chiên múi cau		Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	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.





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	08/01/2024	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	Gà quay sốt Hàn Quốc	Trứng gà luộc	Cà-rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh bí đỏ nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh bông lan trứng	Sữa tươi
	BA	09/01/2024	Trái cây	Sữa tươi	Heo nướng sốt nấm	Cà tím sốt thịt băm	Rau muống xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Sữa chua Vinamilk
	TU	10/01/2024	Bánh bông lan kem bơ	Nước ép táo	Giò hầm củ quả		Rau thơm các loại	Cơm trắng Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh mì dừa	Sữa tươi
	NĂM	11/01/2024	Cháo gà	Sữa tươi	Cá nướng sốt phô-mai	Mỳ Quảng trộn tôm thịt	Cải thảo xào cà-rốt	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	12/01/2024	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Ham burger với thịt nguội Khoai lang chiên rắc bột ớt Paprika		Salad, cà chua, dưa leo	Canh củ quả 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.