

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – 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		
1	HAI	21/10/2024	Bánh kem bơ Magic	Sữa tươi	Nui xào hải sản sốt cà chua	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	22/10/2024	Trái cây	Sữa tươi	Thăn heo đốt lò sốt Gravy	Củ đậu xào thịt	Salad trộn sốt TarTar	Canh chua rau muống đậu hũ non	Trái cây	Xúc xích nướng	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	23/10/2024	Bánh mì kẹp mít cam	Nước ép táo	Bò hầm sốt vang đồ phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì		Trái cây	Chè đậu xanh nước cốt dừa
NĂM	24/10/2024	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	25/10/2024	Bánh mì cuộn dừa	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 10+11/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	28/10/2024	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà tấm bột chiên xù ăn kèm với sốt mè đen	Đậu cô ve xào thịt băm	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh khoai mỡ nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
	BA	29/10/2024	Trái cây	Sữa tươi	Xíu mại viên sốt cà chua	Su su xào tôm	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau cau cacao	Sữa chua Vinamilk
	TU	30/10/2024	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	31/10/2024	Súp hải sản	Sữa tươi	Cá đút lò sốt Teriyaki	Đậu khuôn nhồi thịt băm	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh chuối	Sữa tươi
	SÁU	01/11/2024	Bánh mỳ bơ mút	Sữa chua uống	Bánh canh chả lụa và trứng cút		Rau thơm các loại	Cơm trắng	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 11/2024



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	04/11/2024	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi	Chả gà viên	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	05/11/2024	Trái cây	Sữa tươi	Tôm tẩm bột chiên giòn sốt mayonnaise	Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo	Salad trộn sốt phô mai	Canh rau dền nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh mì phô-mai tan chảy rắc dăm bông	Sữa chua Vinamilk
	TƯ	06/11/2024	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 sốt kem	Sữa tươi
	NĂM	07/11/2024	Súp gà bắp non	Sữa tươi	Cá chiên xù sốt cà chua	Bánh xèo Hàn	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
	SÁU	08/11/2024	Bánh bông lan trứng	Sữa chua uống	Sandwich thịt nguội phục vụ bí đỏ nướng mật ong		Salad rau củ	Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây Nước chanh dây	Bánh mì kẹp xúc xích	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 11/2024



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	11/11/2024	Bánh gạo tảo biển	Sữa tươi	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Bí đao xào tôm	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh cà chua trứng với thịt bằm	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	12/11/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá nướng sốt mè rang	Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút	Salad trộn sốt Cocktail	Canh cải nấu tôm	Trái cây	Bánh mì ngọt ăn kèm mứt dâu	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	13/11/2024	Bánh chuối	Nước ép táo	Cơm thịt cốt-lết kiểu Tây ban nha		Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt mayonaise	Canh gà nấu mướp	Trái cây	Bánh Donut	Sữa tươi
NĂM	14/11/2024	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Trứng omelet với phô mai	Su su xào hành tây	Canh lá hẹ đậu hũ non	Trái cây	Xôi đậu xanh viên kèm dăm bông	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	15/11/2024	Bánh bông lan nhỏ	Sữa chua uống	Phở bò			Rau thơm các loại	Trái cây	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 11/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
5	HAI	18/11/2024	Bánh kem bơ Magic	Sữa tươi	Gà phi lê sốt phô mai	Bắp xào bơ	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh Chocopie Orion	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	19/11/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá nướng sốt Teriyaki	Bún trộn kiểu Nam Bộ	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hòng nấu tôm	Trái cây	Xôi viên hạt sen	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	20/11/2024	Xúc xích nướng	Nước ép táo	Pizza thịt xông khói phục vụ với khoai tây chiên		Salad trộn dầu giấm với mù tạt	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh su kem	Sữa tươi
NĂM	21/11/2024	Cháo gà	Sữa tươi	Heo đút lò sốt Lee Kum Kee	Trứng đúc rau củ	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây			
							Cơm trắng				
SÁU	22/11/2024	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Cà-ri gà kiểu Âu phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	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.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 11/2024



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	25/11/2024	Bánh bông lan dừa	Sữa tươi	Gà nướng mật ong	Củ đậu xào thịt	Salad trộn kiểu Mê-xi-cô	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp nhân phô mai	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	26/11/2024	Trái cây	Sữa tươi	Thịt heo đốt lò sốt Bulgogi	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	27/11/2024	Bánh Donut	Nước ép táo	Pizza hải sản phục vụ với khoai tây chiên			Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh mì dăm bông
NĂM	28/11/2024	Cháo bò băm	Sữa tươi	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dây	Miến dong trộn thịt băm	Rau muống trộn dầu giấm	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị sô-cô-la	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	29/11/2024	Bánh mì cuộn dừa	Sữa chua uống	Burger trứng và xúc xích kèm phô-mai phục vụ với cà-rốt nướng mật ong			Canh củ quả nấu thịt	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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHE BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	02/12/2024	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà tấm bột chiên xù ăn kèm với sốt mè đen	Đậu cô ve xào thịt băm	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh khoai mỡ nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
	BA	03/12/2024	Trái cây	Sữa tươi	Xíu mại viên sốt cà chua	Su su xào tôm	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Thạch rau cau dừa	Sữa chua Vinamilk
	TU	04/12/2024	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	05/12/2024	Súp hải sản	Sữa tươi	Cá đút lò sốt Teriyaki	Đậu khuôn nhồi thịt băm	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh chuối	Sữa tươi
	SÁU	06/12/2024	Bánh mỳ bơ mút	Sữa chua uống	Bánh canh chả lụa và trứng cút		Rau thơm các loại	Cơm trắng	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 12/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	09/12/2024	Bánh quy sữa Cosy	Sữa tươi	Chả gà viên	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	10/12/2024	Trái cây	Sữa tươi	Tôm tẩm bột chiên giòn sốt mayonnaise	Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo	Salad trộn sốt phô-mai	Canh rau dền nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh mì phô-mai tan chảy rắc dăm bông	Sữa chua Vinamilk
	TU	11/12/2024	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 sốt kem	Sữa tươi
	NĂM	12/12/2024	Súp gà bắp non	Sữa tươi	Cá chiên xù sốt cà chua	Bánh xèo Hàn	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
	SÁU	13/12/2024	Bánh bông lan trứng	Sữa chua uống	Sandwich thịt nguội phục vụ bí đỏ nướng mật ong		Salad rau củ	Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	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 12/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH	MÓN PHỤ	RAU	SÚP/ CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	16/12/2024	Bánh gạo tào biển	Sữa tươi	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Bí đao xào tôm	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh cà chua trứng với thịt băm	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	17/12/2024	Trái cây	Sữa tươi	Cá nướng sốt mè rang	Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút	Salad trộn sốt Cocktail	Canh cải nấu tôm	Trái cây	Bánh mì ngọt ăn kèm mứt dâu	Sữa chua Vinamilk
								Cơm trắng			
	TU	18/12/2024	Bánh chuối	Nước ép táo	Cơm thịt cốt-lết kiểu Tây ban nha			Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt mayonaise	Canh gà nấu mướp	Trái cây	Bánh Donut
NĂM	19/12/2024	Cháo thịt heo băm	Sữa tươi	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Trứng omelet với phô mai	Su su xào hành tây	Canh lá hẹ đậu hũ non	Trái cây	Xôi đậu xanh viên kèm dăm bông	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	20/12/2024	Bánh bông lan nhỏ	Sữa chua uống	Phở bò			Rau thơm các loại	Trái cây	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 2 – MẪU GIÁO – THÁNG 01/2025



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	06/01/2025	Bánh bông lan dừa	Sữa tươi	Nui xào hải sản sốt cà chua	Khoai tây chiên múi cau	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh Chocopie Orion	Sữa tươi
	BA	07/01/2025	Trái cây	Sữa tươi	Cá nướng sốt Teriyaki	Bún trộn kiểu Nam Bộ	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hòng nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Xôi viên hạt sen	Sữa chua Vinamilk
	TU	08/01/2025	Xúc xích nướng	Nước ép táo	Pizza thịt xông khói phục vụ với khoai tây chiên		Salad trộn dầu giấm với mù tạt	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh su kem	Sữa tươi
	NĂM	09/01/2025	Cháo gà	Sữa tươi	Heo đút lò sốt Lee Kum Kee	Trứng đúc rau củ	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
	SÁU	10/01/2025	Bánh mì phô-mai	Sữa chua uống	Cà-ri gà kiểu Âu phục vụ với bánh mì		Rau thơm các loại	Cơm trắng/Bánh mì	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.