

# KINDERWORLD INTERNATIONAL KINDERGARTEN

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 09/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SUP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
5	HAI	05/09/2022	Bánh bông lan kem bơ	Sữa tươi	Mỳ ống sốt cà chua và rau củ nướng		Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Rau sống				
	BA	06/09/2022	Chuối	Sữa tươi	Thịt heo đốt lò	Chả cá chiên sốt chua ngọt	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	TU	07/09/2022	Bánh dừa	Nước ép táo	Gà phi lê tẩm bột chiên xù sốt BBQ	Trứng luộc mắm kho quẹt	Khoai tây nướng lò với tỏi và gia vị Âu	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
NĂM	08/09/2022	Thanh long	Sữa tươi	Thịt nướng sốt BBQ	Phở trộn giá rau củ và tôm thịt	Kim chi bắp cải	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	09/09/2022	Bánh gạo	Sữa chua uống	Sườn non sốt cà chua (phục vụ kèm bánh mỳ)		Rau thơm đi kèm	Bánh mỳ	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Sữa tươi	
							Cơm trắng				

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng 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 NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	CANH/SÚP	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	12/09/2022	Ngũ cốc	Sữa tươi	Gà nướng sốt chanh và dầu oliu	Chả heo chua ngọt	Rau muống xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
								Cơm trắng			
	BA	13/09/2022	Đu đủ	Sữa chua	Thịt heo hầm với cần tây và lá Oregano	Trứng cút kho Tàu	Cà tím nướng sốt Teriyaki	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh quy mặn	Sữa tươi
								Cơm trắng/Bánh mì			
	TU'	14/09/2022	Bánh thơm	Sữa tươi	Gà nướng tỏi	Khoai tây chiên múi cau	Xà lách, cà chua, dưa leo	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống socola	Sữa tươi
								Bánh mì			
NĂM	15/09/2022	Dưa hấu	Nước ép táo	Thăn heo sốt vang đỏ	Tàu hũ sốt cà và nạc xay	Salad bắp cải trắng với sốt mayonnaise và dấm	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
							Cơm trắng				
SÁU	16/09/2022	Bánh chuối	Sữa tươi	Mỳ Ý sốt cà chua và thịt gà phi lê nướng		Rau củ hầm bột chiên		Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	Sữa tươi	

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.  
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.



# KINDERWORLD INTERNATIONAL KINDERGARTEN

## THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 09/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA NHỆ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHỆ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	SUP/ CANH	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	19/09/2022	Bánh quy giòn kem Vani	Sữa tươi	Sườn cốt lết nướng tỏi và mật ong	Trứng khuấy với kem tươi	Khoai lang tím nướng	Canh su su nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	BA	20/09/2022	Chuối	Sữa tươi	Gà nướng sốt mù tạt và lá xạ hương	Tôm trộn bắp cải và trứng luộc với sốt mayonnaise	Rau củ luộc	Canh đu đủ nấu thịt Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh gạo	Sữa tươi
	TƯ	21/09/2022	Bánh su kem	Sữa tươi	Mỳ ống sốt rau quế		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải ngọt nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh bông lan hương dâu	Sữa tươi
	NĂM	22/09/2022	Bánh cà rốt Caramel	Sữa tươi	Bò sốt vang và cà chua	Bánh xèo Hàn Quốc	Bí đỏ nướng lá Oregano	Canh rong biển nấu tôm Cơm trắng	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
	SÁU	23/09/2022	Cam	Nước táo	Burger gà		Súp khoai tây	Trái cây tươi	Bánh mì bơ mứt	Sữa tươi	

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng 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 NHÉ BUỔI SÁNG		BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
					MÓN CHÍNH ÂU	MÓN PHỤ	RAU	CANH / SUP	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	26/09/2022	Bánh quy mặn	Sữa tươi	Gà nướng sốt BBQ và lá xạ hương	Thịt nạc vai chiên giòn sốt chua ngọt	Salad rau củ trộn sốt mayonnaise	Canh rau dền nấu thịt bò	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	BA	27/09/2022	Đu đủ	Sữa tươi	Thăn heo nướng sốt bơ và chanh	Trứng cút sốt me Thái Lan	Salad cà rốt trộn dầu giấm kiểu Ma- rốc	Canh rau mồng tơi nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh mì ngọt sốt trứng và chà bông	Sữa tươi
							Cơm trắng				
	TU	28/09/2022	Bánh chuối	Sữa tươi	Gà phi lê áp chảo phục vụ kèm sốt mù tạt mật ong		Salad dưa leo, cà chua, xà lách với sốt mayonnaise	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
						Cơm trắng/ Bánh mì					
NĂM	29/09/2022	Thanh long	Sữa tươi	Heo nướng giòn da	Bắp xào ruốc mỡ hành	Salad bí đỏ nướng và đậu Hà lan	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Sữa tươi	
						Cơm trắng/ Bánh mì					
SAU	30/09/2022	Bánh sandwich bơ và mứt thơm	Sữa tươi	Gà nấu rượu vang			Rau thơm các loại	Cơm trắng	Trái cây tươi	Bánh Donut tằm đường quế	Sữa tươi
							Bánh mì				

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.

Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

