

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG			
1	HAI	07/08/2023	Gà nướng sốt nâu	Thịt heo rim mè	Cải thảo xào tỏi	Canh bồ ngọt nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
			Chả cá xào đậu đũa			Cơm trắng				
	BA	08/08/2023	Heo đút lò sốt vang đỏ	Cá chiên mắm	Salad xanh trộn dầu giấm	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị dứa	Trà chanh gừng	
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi	
	TƯ	09/08/2023	Bò hầm củ quả phục vụ với bánh mì	Cơm gà xối mỡ		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh gà hành tây	Trái cây tươi	Bánh mì nhân đậu	Trà sữa
				Kimchi						Sữa tươi
	NĂM	10/08/2023	Thăn heo đút lò sốt tiêu đen	Cá kho tộ		Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước táo
				Đậu khuôn nhồi thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	11/08/2023	Mỳ Ý gà	Bún giò heo Đà Nẵng		Khoai tây chiên múi cau	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh bông lan kem bơ	Nước chanh
										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 – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	14/08/2023	Gà nướng với ớt Parika	Heo kho dừa Nam Bộ	Rau muống xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống hương dâu	Nước táo
			Trứng cút sốt me			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	15/08/2023	Sườn nướng sốt Demiglass	Cá chiên sốt thơm cà	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị cà phê	Nước chanh
			Thịt viên rau củ			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	16/08/2023	Lagu heo	Cơm tấm Sài Gòn	Salad trộn sốt mù tạt	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì cuộn nho	Sữa tươi
						Bánh mì			
	NHĂM	17/08/2023	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Ba chỉ heo nướng giòn da phục vụ kèm dưa giá	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà chanh gừng
			Đậu cô-ve xào thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	18/08/2023	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Quảng gà	Khoai lang nướng	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	Trà sữa
									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 – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA				BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH			TRÁNG MIỆNG
3	HAI	21/08/2023	Thăn heo đốt lò sốt BBQ	Gà chiên mỡ	Củ đậu xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Trà sữa
			Trứng cuộn với thịt xông khói			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	22/08/2023	Cá chiên xù	Heo kho ruốc Huế	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh chua cá	Trái cây tươi	Thạch râu câu vị lá dứa	Trà chanh gừng
			Miến trộn thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	23/08/2023	Bò hầm sốt vang đỏ	Cơm gà Hội An	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh gà cần tây	Trái cây tươi	Bánh mì dừa	Nước táo
Cơm trắng/ Bánh mì						Sữa tươi			
NĂM	24/08/2023	Heo đốt lò sốt ớt chuông nướng	Cá nướng sốt sa tế	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi	
		Bánh xèo Hàn			Cơm trắng				
SÁU	25/08/2023	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki	Bánh cuốn Thanh Trì phục vụ với chả heo & thịt nướng	Khoai tây đốt lò với bơ tỏi	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Nước chanh	
								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 – THÁNG 08/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA				BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	28/08/2023	Gà nướng sốt cam	Heo kho trứng cút	Bí đỏ luộc lò	Canh bắp cải nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống sô-cô-la	Sữa tươi
			Nui xào thịt băm			Cơm trắng			
	BA	29/08/2023	Tôm tẩm bột chiên giòn	Vịt um ngũ vị với đậu phụng	Củ quả luộc sốt mayonnaise	Canh cải nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu trái cây	Nước táo
			Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU'	30/08/2023	Nui ống gà sốt kem nấm	Mỳ trứng thịt xiu	Khoai lang nướng mật ong	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh mì chà bông	Trà sữa
	NĂM	31/08/2023	Thịt heo luộc sốt Demiglass	Cá kho Tàu	Su su xào thịt	Canh rong biển nấu tôm		Trái cây tươi	Trái cây tươi
			Trứng omelet với phô mai			Cơm trắng	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 – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
5	BA	05/09/2023	Heo nướng sốt nấm	Tôm thịt kho dừa	Cải thảo xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Trà chanh gừng
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	06/09/2023	Mỳ Ý heo hầm sốt cà chua	Phở bò	Salad trộn dầu giấm	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mỳ kẹp xúc xích	Nước táo
									Sữa tươi
NĂM	07/09/2023	Cá nướng sốt phô-mai	Xíu mại sốt chua ngọt	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa	
		Mỳ Quảng trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	08/09/2023	Ham burger với thịt nguội	Bún cá Nha Trang	Salad trộn sốt mayonaise	Khoai tây chiên múi cau	Trái cây tươi	Bánh bông lan Vani	Nước chanh	
								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 – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHỆ	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG	BUỔI CHIỀU	
6	HAI	11/09/2023	Gà nướng sốt nâu	Thịt heo rim mè	Cải thảo xào tỏi	Canh bồ ngót nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
			Chả cá xào đậu đũa			Cơm trắng			
	BA	12/09/2023	Heo đốt lò sốt vang đỏ	Cá chiên mắm	Salad xanh trộn dầu giấm	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị dứa	Trà chanh gừng
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	13/09/2023	Bò hầm củ quả phục vụ với bánh mì	Cơm gà xối mỡ	Kimchi	Canh gà hành tây	Trái cây tươi	Bánh mì nhân đậu	Trà sữa
						Salad xà lách, cà chua, dưa leo			Sữa tươi
NĂM	14/09/2023	Thăn heo đốt lò sốt tiêu đen	Cá kho tộ	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước táo	
					Đậu khuôn nhồi thịt			Cơm trắng	Sữa tươi
SÁU	15/09/2023	Mỳ Ý gà	Bún giò heo Đà Nẵng	Khoai tây chiên múi cau	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh bông lan kem bơ	Nước chanh	
								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 – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	18/09/2023	Gà nướng với ớt Parika	Heo kho dừa Nam Bộ	Rau muống xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống hương dâu	Nước táo
			Trứng cút sốt me			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	19/09/2023	Sườn nướng sốt Demiglass	Cá chiên sốt thơm cà	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị cà phê	Trà chanh gừng
			Thịt viên rau củ			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	20/09/2023	Cà-ri gà Ấn Độ	Cơm tấm Sài Gòn	Salad trộn sốt mù tạt	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì cuộn nhỏ	Sữa tươi
					Bánh mì				
	NĂM	21/09/2023	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Ba chỉ heo nướng giòn da phục vụ kèm dưa giá	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước chanh
Đậu cô-ve xào thịt			Cơm trắng	Sữa tươi					
SÁU	22/09/2023	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Quảng gà	Khoai lang nướng	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	Trà sữa	
								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 – THÁNG 09/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA				BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH			TRÁNG MIỆNG
8	HAI	25/09/2023	Thăn heo đốt lò sốt BBQ	Gà chiên mỡ	Củ đậu xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Trà sữa
			Trứng cuộn với thịt xông khói			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	26/09/2023	Tôm tẩm bột chiên giòn	Heo kho ruốc Huế	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh chua cá	Trái cây tươi	Thạch râu câu vị lá dứa	Trà chanh gừng
			Miến trộn thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	27/09/2023	Lagu heo	Cơm gà Hội An	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh gà cần tây	Trái cây tươi	Bánh mì dừa	Nước chanh
						Cơm trắng/ Bánh mì			Sữa tươi
	NĂM	28/09/2023	Heo đốt lò sốt ớt chuông nướng	Cá nướng sốt sa tế	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Bánh xèo Hàn			Cơm trắng			
	SÁU	29/09/2023	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki	Bánh cuốn Thanh Trì phục vụ với chả heo & thịt nướng	Khoai tây đốt lò với bơ tỏi	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Nước táo
									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 – THÁNG 10/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	02/10/2023	Gà nướng sốt cam	Heo kho trứng cút	Bí đỏ luộc lò	Canh bắp cải nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống sô-cô-la	Sữa tươi
			Nui xào thịt băm			Cơm trắng			
	BA	03/10/2023	Cá phi lê chiên xù	Vịt um ngũ vị với đậu phụng	Củ quả luộc sốt mayonnaise	Canh cải nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu trái cây	Trà chanh gừng
			Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU'	04/10/2023	Nui ống gà sốt kem nấm	Mỳ trứng thịt xiu	Khoai lang nướng mật ong	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh mì chà bông	Trà sữa
						Sữa tươi			
NĂM	05/10/2023	Thịt heo luộc sốt Demiglass	Cá kho Tàu	Su su xào thịt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước táo	
		Trứng omelet với phô mai			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	06/10/2023	Pizza rau củ	Bún chả Obama	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh chuối	Nước chanh	
		Khoai tây chiên múi cau						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 – THÁNG 10/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	09/10/2023	Gà quay sốt Hàn Quốc	Cá tươi kho mắm	Đậu cô-ve xào thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh bông lan trứng Solite	Nước chanh
			Trứng gà luộc			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	10/10/2023	Heo nướng sốt nấm	Tôm thịt kho dừa	Cải thảo xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Sữa tươi
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			
	TU	11/10/2023	Mỳ Ý heo băm sốt cà chua	Phở bò	Salad trộn dầu giấm	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì kẹp xúc xích	Nước táo
	NĂM	12/10/2023	Cá nướng sốt phô-mai	Xiù mại sốt chua ngọt	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa
			Mỳ Quảng trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	13/10/2023	Ham burger với thịt nguội	Bún cá Nha Trang	Salad trộn sốt mayonaise	Khoai tây chiên múi cau	Trái cây tươi	Bánh bông lan Vani	Trà chanh gừng
									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.