

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
1	HAI	05/8/2024	Mỳ xào hải sản phục vụ với khoai tây chiên múi cau	Bún giò heo	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp nhân phô mai	Sữa tươi
	BA	06/8/2024	Thăn heo đốt lò sốt Gravy	Cá kho cà chua	Salad kiểu Ý	Canh chua rau muống đậu hũ non	Trái cây	Thạch rau câu vị dâu tây	Nước chanh dây
			Củ đậu xào thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	07/8/2024	Bò hầm sốt vang đỏ phục vụ với bánh mỳ	Cơm gà hấp lá chanh	Cải thìa xào nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Xôi đậu xanh viên rắc dăm bông	Nước táo
	NĂM	08/8/2024	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dây	Thịt heo quay giòn da phục vụ với dưa giá	Rau muống xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh quy sữa	Trà sữa
Miến trộn tôm thịt			Cơm trắng	Sữa tươi					
SÁU	09/8/2024	Nui ống sốt Carbonarra phục vụ với khoai tây đốt lò	Phở gà	Rau thơm các loại	Canh su hào nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan kem bơ	Nước sâm bí đao	
								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 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	12/8/2024	Gà đút lò sốt mù tạc kiểu Pháp	Thịt heo kho trứng cút	Bí đỏ đút lò với lá Orengano	Canh chua trứng và giá	Trái cây	Bánh ống hương dầu	Nước táo
			Đậu cô ve xào thịt xông khói			Com trắng			Sữa tươi
	BA	13/8/2024	Heo đút lò sốt Demi	Cá kho thơm cà	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Xúc xích nướng	Trà tắc
			Đậu khuôn nhồi thịt			Com trắng			Sữa tươi
	TƯ	14/8/2024	Mỳ Ý bò băm sốt cà chua	Com thịt heo ba rọi nướng sốt sa-tê	Salad trộn sốt Thousand Island	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kiểu Mê-xi-cô	Sữa tươi
			Khoang lang nướng						
	NĂM	15/8/2024	Cá đút lò sốt kem nấm	Gà chiên mỡ	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Su su xào thịt			Com trắng			Sữa tươi
	SÁU	16/8/2024	Pizza thịt nguội phục vụ với khoai tây đút lò	Bánh canh xương hầm và chả quết	Rau thơm các loại	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	Nước chanh dây
									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 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	19/8/2024	Đùi gà phi lê tẩm bột chiên xù phục vụ sốt kem nấm	Thịt heo kho Tàu	Cà rốt nướng lá Oregano và bơ	Canh rau muống nấu tôm	Trái cây	Bánh gạo mặn	Trà sữa
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	20/8/2024	Cá đút lò sốt nụ bạch hoa	Vịt kho măng	Salad trộn kiểu Địa Trung Hải	Canh rau hẹ với đậu hũ non	Trái cây	Bánh chuối	Trà chanh gừng
			Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	21/8/2024	Lagu heo hầm đậu trắng phục vụ với bánh mì	Cơm gà Hội An	Gỏi cà-rốt, đu đủ chua ngọt	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh bơ hạnh nhân	Trà đào hương sả
									Sữa tươi
NĂM	22/8/2024	Thăn heo đút lò sốt BBQ	Cá um nghệ tươi	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu dừa	Nước táo	
		Bánh xèo Hàn			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	23/8/2024	Ham burger trứng và xúc xích	Bún chả cá	Rau thơm các loại	Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây	Bánh xếp nhân thịt	Sữa tươi	
		Khoai lang nướng mật ong							

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 8/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	26/8/2024	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Thịt heo kho ruốc Huế	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
			Bí đao xào tôm			Cơm trắng			
	BA	27/8/2024	Cá nướng sốt kem	Tôm rim thịt ba chỉ	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hồng nấu tôm	Trái cây	Bánh Donut	Trà chanh gừng
			Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	28/8/2024	Cơm thịt cốt-lết kiểu Tây Ban Nha	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	Trà sữa
	NĂM	29/8/2024	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Gà kho sả	Su su xào hành tây	Canh bầu nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp giòn	Nước chanh dây
Trứng omelet với phô mai			Cơm trắng	Sữa tươi					
SÁU	30/8/2024	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói	Phở bò	Rau thơm các loại	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Kimbap Hàn Quốc	Nước táo	
		Khoai lang nướng mật ong						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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
5	TU'	04/9/2024	Cơm gà xối mỡ	Nui nấu với xương hầm và củ quả	Salad trộn dầu giấm với mù tạt	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh Sô-cô-la Chocopie	Nước táo Sữa tươi
	NĂM	05/9/2024	Cá nướng sốt Teriyaki	Vịt om sốt cà-ri	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Trứng đúc rau củ			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	06/9/2024	Ham burger thịt nguội với phô mai	Mỳ Quảng gà	Salad Nga	Canh gà cải thảo	Trái cây	Bánh bông lan sốt dầu trứng	Trà chanh gừng
			Khoai tây chiên						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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	09/9/2024	Gà đút lò sốt phô mai	Thịt heo kho Tàu	Salad trộn kiểu Mê-xi-cô	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp nhân phô mai	Sữa tươi
			Củ đậu xào thịt			Cơm trắng			
	BA	10/9/2024	Thăn heo đút lò sốt Demi	Cá hấp xì dầu	Rau củ nướng với bơ	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Bánh quy sữa	Nước sâm bí đao
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	11/9/2024	Cà-ri gà kiểu Âu phục vụ với bánh mì	Cơm tám Sài Gòn	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh mì dằm bông	Nước táo
									Sữa tươi
NĂM	12/9/2024	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dây	Heo quay giòn da phục vụ với dưa giá	Rau muống trộn dầu giấm	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị sô-cô-la	Trà sữa	
		Miến trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	13/9/2024	Thịt bò bít tết phục vụ với khoai tây chiên múi cau	Bún mọc dọc mùng	Rau thơm các loại	Canh su hào nấu thịt	Trái cây	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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	16/9/2024	Gà đút lò sốt mù tạc kiểu Pháp	Thịt heo kho trứng cút	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh chua trứng và giá	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Nước táo
			Đậu cô ve xào thịt xông khói			Com trắng			Sữa tươi
	BA	17/9/2024	Heo đút lò sốt Demi	Cá kho thơm cà	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Xúc xích nướng	Trà tắc
			Đậu khuôn nhồi thịt			Com trắng			Sữa tươi
	TƯ	18/9/2024	Mỳ Ý bò băm sốt cà chua	Com thịt heo ba rọi nướng sốt sa-tê	Salad trộn sốt Thousand Island	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kiểu Mê-xi-cô	Sữa tươi
			Khoang lang nướng						
	NĂM	19/9/2024	Cá đút lò sốt kem nấm	Gà chiên mắn	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm	Trái cây	Bánh khoai tây giòn	Trà sữa
			Su su xào thịt			Com trắng			Sữa tươi
	SÁU	20/9/2024	Pizza thịt nguội phục vụ với khoai tây đút lò	Bánh canh xương hầm và chả quết	Rau thơm các loại	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	Nước chanh dây
									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 9/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	23/9/2024	Đùi gà phi lê tẩm bột chiên xù phục vụ sốt kem nấm	Thịt heo kho Tàu	Cà rốt nướng lá Oregano và bơ	Canh rau muống nấu tôm	Trái cây	Bánh gạo mận	Trà sữa
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	24/9/2024	Cá đút lò sốt nụ bạch hoa	Vịt kho măng	Salad trộn kiểu Địa Trung Hải	Canh rau hẹ với đậu hũ non	Trái cây	Bánh chuối	Trà chanh gừng
			Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	25/9/2024	Lagu heo hầm đậu trắng phục vụ với bánh mỳ	Cơm gà Hội An	Gỏi cà-rốt, đu đủ chua ngọt	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh bơ hạnh nhân	Trà đào hương sả
NĂM	26/9/2024	Thăn heo đút lò sốt BBQ	Cá um nghệ tươi	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Nước táo	
		Bánh xèo Hàn			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	27/9/2024	Ham burger trứng và xúc xích	Bún chả cá	Rau thơm các loại	Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây	Bánh xếp nhân thịt	Sữa tươi	
		Khoai lang nướng mật ong							

*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 9+10/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	30/9/2024	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Thịt heo kho ruốc Huế	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
			Bí đao xào tôm			Com trắng			
	BA	01/10/2024	Cá nướng sốt kem	Tôm rim thịt ba chỉ	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hồng nấu tôm	Trái cây	Bánh Donut	Trà chanh gừng
			Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút			Com trắng			Sữa tươi
	TƯ	02/10/2024	Cơm thịt cốt-lết kiểu Tây Ban Nha	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	Trà sữa
									Sữa tươi
NĂM	03/10/2024	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Gà kho sả	Su su xào hành tây	Canh bầu nấu thịt	Trái cây	Thạch rau câu dừa	Nước chanh dây	
		Trứng omelet với phô mai			Com trắng			Sữa tươi	
SÁU	04/10/2024	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói	Phở bò	Rau thơm các loại	Canh gà nấu mướp	Trái cây	Kimbap Hàn Quốc	Nước táo	
		Khoai lang nướng mật ong						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 10/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	07/10/2024	Gà quay sốt rau mùi	Thịt heo kho củ cải trắng	Mướp xào giá với lá húng quế	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh Sô-cô-la Chocopie	Nước chanh dây
			Trứng gà luộc			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	08/10/2024	Thăn heo nướng sốt Madeira	Cá chiên mắm	Rau muống xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây	Bánh mì cuộn vừng đen	Sữa tươi
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			
	TU	09/10/2024	Cơm gà xối mỡ	Nui nấu với xương hầm và củ quả	Salad trộn dầu giấm với mù tạt	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh su kem	Nước táo
NĂM	10/10/2024	Cá nướng sốt Teriyaki	Vịt om sốt cà-ri	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa	
		Trứng đúc rau củ			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	11/10/2024	Ham burger thịt nguội với phô mai	Mỳ Quảng gà	Salad Nga	Canh gà cải thảo	Trái cây	Bánh bông lan sốt dầu trứng	Trà chanh gừng	
		Khoai tây chiên						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.