

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 10/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU		
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG			
1	HAI	23/10/2023	Mỳ xào hải sản	Bún giò heo Đà Nẵng	Salad Nga		Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
	BA	24/10/2023	Gà đút lò sốt phô-mai	Cá chiên mắm	Củ đậu xào tỏi	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị dứa	Trà chanh gừng	
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi	
	TƯ	25/10/2023	Bò hầm tỏi tây phục vụ với bánh mì	Cơm gà xối mỡ		Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh mì cuộn thịt nguội	Nước táo
				Kimchi						Sữa tươi
	NĂM	26/10/2023	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dây	Heo kho trứng cút		Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
Miến trộn thịt băm				Cơm trắng	Sữa tươi					
SÁU	27/10/2023	Pizza thịt băm sốt cà chua phục vụ với khoai tây chiên múi cau	Mỳ Quảng Phú Chiêm		Rau thơm các loại		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 2 – THÁNG 10+11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	30/10/2023	Gà nướng sốt mù tạt kiểu Pháp	Heo kho Tàu	Rau muống xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh ống sô-cô-la	Nước táo
			Khoai tây xào thịt xông khói			Com trắng			Sữa tươi
	BA	31/10/2023	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Vịt kho sả	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị cà phê	Trà chanh gừng
			Đậu khuôn nhồi thịt			Com trắng			Sữa tươi
	TU'	01/11/2023	Lagu heo	Com tấm Sài Gòn	Salad trộn sốt mayonnaise	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Xúc xích nướng	Sữa tươi
			Bánh mì						
	NĂM	02/11/2023	Thăn heo đút lò sốt Âu	Cá chiên sốt thơm cà	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Su su xào thịt			Com trắng			Sữa tươi
	SÁU	03/11/2023	Mỳ Ý gà sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng	Bún chả cá Lã Vọng	Rau thơm các loại	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	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 2 – THÁNG 11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	06/11/2023	Heo đút lò sốt ớt chuông nướng	Gà chiên mặn	Bắp cải xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt	Trái cây	Bánh gạo mặn	Trà sữa
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	07/11/2023	Cá chiên xù	Heo kho ruốc Huế	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh rau dền đỏ nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị chanh dây	Trà chanh gừng
			Phở trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU'	08/11/2023	Bò hầm sốt vang đỏ	Cơm gà Hội An	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh mì dăm bông	Nước chanh
						Cơm trắng/ Bánh mì			Sữa tươi
NĂM	09/11/2023	Cá phi lê sốt chanh dây	Tôm sốt tỏi	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi	
					Cơm trắng				
SÁU	10/11/2023	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki phục vụ với khoai tây đút lò bơ tỏi	Bánh cuốn Thanh Trì phục vụ với chả heo & thịt nướng	Rau thơm các loại	Canh cải nấu thịt	Trái cây	Bánh Donut	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.

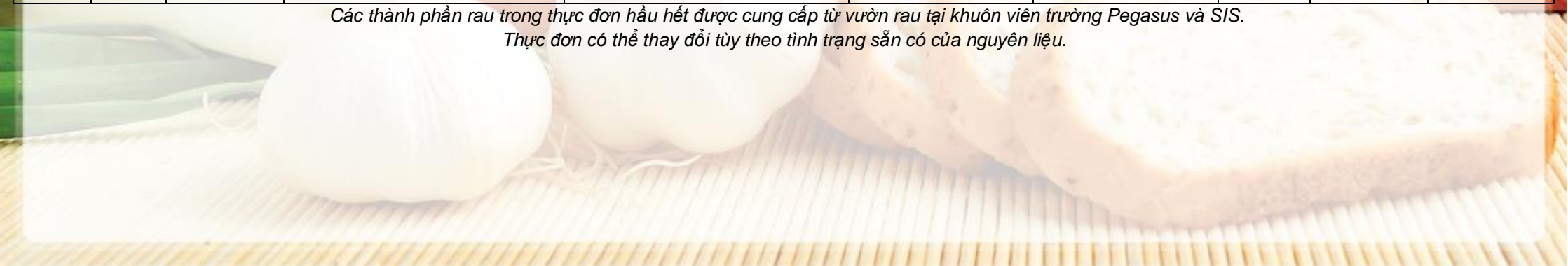
SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
4	BA	14/11/2023	Gà đút lò phủ sốt cà chua và phô-mai	Heo kho tiêu	Mướp xào giá với lá húng quế	Canh bò ngót nấu thịt	Trái cây	Bánh xốp vị phô mai	Sữa tươi
			Bún gạo xào kiểu Singapore			Cơm trắng			
	TƯ	15/11/2023	Cà-ri gà Ấn Độ phục vụ với bánh mì	Cơm sườn	Salad trộn dầu giấm	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh chuối	Nước táo
			Sữa tươi						
NĂM	16/11/2023	Thịt xông khói cuộn rau củ	Cá kho tộ	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa	
		Trứng ô-m-lết với phô mai						Cơm trắng	Sữa tươi
SÁU	17/11/2023	Pizza rau củ	Mỳ thịt xá xíu	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	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 2 – THÁNG 11/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
5	HAI	20/11/2023	Gà quay sốt Hàn Quốc	Heo kho sả ớt	Cà-rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh bông lan trứng	Nước chanh
			Trứng gà luộc			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	21/11/2023	Heo nướng sốt nấm	Cá kho nghệ	Cải thìa xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-ca	Sữa tươi
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			
	TƯ	22/11/2023	Giò hầm củ quả	Cơm gà xối mỡ	Salad Nga	Canh bầu nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì dừa	Nước táo
	NĂM	23/11/2023	Cá nướng sốt phô-mai	Vịt um ngũ vị với đậu phụng	Cải thảo xào cà-rốt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa
Mỳ Quảng trộn tôm thịt			Cơm trắng	Sữa tươi					
SÁU	24/11/2023	Ham burger với thịt nguội	Phở gà	Salad, cà chua, dưa leo	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Trà chanh gừng	
		Khoai lang chiên rắc bột ớt Paprika						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 – THÁNG 11+12/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	27/11/2023	Gà đút lò sốt phô-mai	Cá chiên mắm	Củ đậu xào tỏi	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			
	BA	28/11/2023	Mỳ xào hải sản	Bún giò heo Đà Nẵng	Salad Nga		Trái cây	Thạch rau câu vị dứa	Trà chanh gừng
									Sữa tươi
	TU	29/11/2023	Bò hầm tỏi tây phục vụ với bánh mỳ	Cơm gà xối mỡ	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh mỳ cuộn thịt nguội	Nước táo
				Kimchi					Sữa tươi
NĂM	30/11/2023	Cá phi lê áp chảo sốt chanh dứa	Heo kho trứng cút	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa	
			Miến trộn thịt băm		Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	01/12/2023	Pizza xúc xích phục vụ với khoai tây chiên múi cau	Mỳ Quảng Phú Chiêm	Rau thơm các loại		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 2 – THÁNG 12/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	04/12/2023	Gà nướng sốt mù tạt kiểu Pháp	Heo kho Tàu	Đậu cô-ve xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh ống sô-cô-la	Nước táo
			Bí đao xào tôm			Com trắng			Sữa tươi
	BA	05/12/2023	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Thịt xông khói cuộn rau củ	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị cà phê	Trà chanh gừng
			Đậu khuôn nhồi thịt			Com trắng			Sữa tươi
	TU'	06/12/2023	Lagu heo	Com tấm Sài Gòn	Salad trộn sốt mayonnaise	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	Sữa tươi
					Bánh mì				
NĂM	07/12/2023	Thăn heo đút lò sốt Âu	Cá chiên sốt thơm cà	Cải thảo hấp gừng & sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa	
		Su su xào thịt			Com trắng			Sữa tươi	
SÁU	08/12/2023	Mỳ Ý thịt băm sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng	Bún chả cá Lã Vọng	Rau thơm các loại	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây	Bánh bông lan chà bông sốt dầu trứng	Nước chanh	
							Sữa tươi		
BẢY	09/12/2023	Gà hầm sốt vang đỏ phục vụ với bánh mì	Mỳ Quảng tôm thịt	Rau thơm các loại	Canh cải thảo nấu tôm	Trái cây	Bánh xốp giòn	Trà tắc	
									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 – THÁNG 12/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	11/12/2023	Heo đút lò sốt ớt chuông nướng	Gà chiên mẫn	Bắp cải xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt	Trái cây	Bánh gạo mẫn	Trà sữa
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	12/12/2023	Cá chiên xù	Heo kho rước Huế	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh rau dền đỏ nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu vị chanh dây	Trà chanh gừng
			Mỳ Quảng trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU'	13/12/2023	Bò hầm sốt vang đỏ	Cơm gà Hội An	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây	Bánh mỳ dầm bông	Nước chanh
						Cơm trắng/ Bánh mỳ			Sữa tươi
	NĂM	14/12/2023	Cá phi lê sốt chanh dây	Tôm sốt tỏi	Cải thìa xào dầu hào	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Sữa tươi
			Bánh xèo Hàn			Cơm trắng			
SÁU	15/12/2023	Mỳ trứng với gà nướng & rau củ sốt Teriyaki phục vụ với khoai tây đút lò bơ tỏi	Bánh cuốn Thanh Trì phục vụ với chả heo & thịt nướng	Rau thơm các loại	Canh cải nấu thịt	Trái cây	Bánh Donut	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 2 – THÁNG 01/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
9	BA	02/01/2024	Cá tẩm bột chiên giòn	Xíu mại	Mồng tơi xào tỏi	Canh cải nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu trái cây	Trà chanh gừng
			Trứng omelet với phô mai			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	03/01/2024	Cà-ri gà Ấn Độ phục vụ với bánh mì	Cơm trộn Hàn Quốc phục vụ với kim chi	Rau thơm các loại	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp mứt cam	Nước táo
									Sữa tươi
	NĂM	04/01/2024	Thịt xông khói cuộn rau củ	Cá kho tộ	Su su xào hành tây	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
			Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
SÁU	05/01/2024	Pizza rau củ	Mỳ thịt xá xíu	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây	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 2 – THÁNG 01/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	08/01/2024	Gà quay sốt Hàn Quốc	Heo kho sả ớt	Cà-rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh bông lan trứng	Nước chanh
			Trứng gà luộc			Com trắng			Sữa tươi
	BA	09/01/2024	Heo nướng sốt nấm	Cá lóc kho nghệ	Rau muống xào tỏi	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây tươi	Thạch rau câu vị ca-cao	Sữa tươi
			Cà tím sốt thịt băm			Com trắng			
	TU'	10/01/2024	Giò hầm củ quả	Com gà xối mỡ	Salad trộn dầu giấm	Canh bầu nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì dừa	Nước táo
	SỮA TƯƠI								
	NĂM	11/01/2024	Cá nướng sốt phô-mai	Vịt um ngũ vị với đậu phụng	Cải thảo xào cà-rốt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa
			Mỳ Quảng trộn tôm thịt			Com trắng			Sữa tươi
	SÁU	12/01/2024	Ham burger với thịt nguội	Hủ tiếu bò viên	Salad, cà chua, dưa leo	Canh củ quả nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Trà chanh gừng
			Khoai lang chiên rắc bột ớt Paprika						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.