

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 10/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
1	HAI	21/10/2024	Nui xào hải sản sốt cà chua phục vụ với khoai tây chiên múi cau	Bún chả cá Nha Trang	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh xốp nhân phô mai	Nước táo Sữa tươi
	BA	22/10/2024	Thăn heo đút lò sốt Gravy	Cá rim mắm tỏi	Salad trộn sốt TarTar	Canh chua rau muống đậu hũ non	Trái cây	Xúc xích nướng	Nước chanh dây
			Củ đậu xào thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	23/10/2024	Bò hầm sốt vang đỏ phục vụ với bánh mì	Cơm gà hấp lá chanh	Cải thìa xào nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Chè đậu xanh nước cốt dừa	Sữa tươi
	NĂM	24/10/2024	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	25/10/2024	Burger trứng và xúc xích kèm phô-mai phục vụ với khoai tây đút lò	Phở gà	Rau thơm các loại	Canh củ quả 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 2 – THÁNG 10+11/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	28/10/2024	Gà tẩm bột chiên xù ăn kèm với sốt mè đen	Thịt heo kho trứng cút	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh khoai mỡ nấu thịt	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Nước táo
			Đậu cô ve xào thịt			Com trắng			Sữa tươi
	BA	29/10/2024	Xiêu mại viên sốt cà chua	Cá kho tộ	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu cacao	Trà tắc
			Su su xào tôm			Com trắng			Sữa tươi
	TƯ	30/10/2024	Mỳ Ý bò băm sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng	Com thịt heo cốt-lết nướng kèm sốt sa-tê	Salad trộn sốt Thousand Island	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mỳ kiêu Mê-xi-cô	Sữa tươi
NĂM	31/10/2024	Cá đút lò sốt Teriyaki	Gà chiên mặn	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm	Trái cây	Bánh chuối	Trà sữa	
		Đậu khuôn nhồi thịt băm			Com trắng			Sữa tươi	
SÁU	01/11/2024	Nui xoắn xào với thịt xông khói và rau củ phục vụ với khoai tây lắc phô-mai	Bánh canh chả lụa và trứng cút	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 2 – THÁNG 11/ 2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	04/11/2024	Chả gà viên	Thịt heo kho Tàu	Cà rốt nướng lá Oregano và bơ	Canh rau muống nấu tôm	Trái cây	Bánh gạo mạn	Trà sữa
			Cà tím sốt thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	05/11/2024	Tôm tẩm bột chiên giòn sốt mayonnaise	Cá kho lá hẹ	Salad trộn sốt phô-mai	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây	Bánh mì phô-mai tan chảy rắc dăm bông	Nước táo
			Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	06/11/2024	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 sốt kem	Trà đào hương sả
SỮA TỐI						Sữa tươi			
NĂM	07/11/2024	Thăn heo đốt lò sốt BBQ	Cá chiên xù sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi	
		Bánh xèo Hàn			Cơm trắng				
SÁU	08/11/2024	Sandwich thịt nguội phục vụ bí đỏ nướng mật ong	Bún chả Hà Nội	Salad rau củ	Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	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.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	11/11/2024	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Thịt heo kho ruốc Huế	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh cà chua trứng với thịt băm	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
			Bí đao xào tôm			Cơm trắng			
	BA	12/11/2024	Cá nướng sốt mè rang	Tôm rim thịt ba chỉ	Salad trộn sốt Cocktail	Canh cải nấu tôm	Trái cây	Bánh mì ngọt ăn kèm mứt dâu	Trà chanh gừng
			Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	13/11/2024	Cơm thịt cốt-lết kiểu Tây Ban Nha	Mỳ Quảng ếch	Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt mayonaise	Canh gà nấu mướp	Trái cây	Bánh Donut	Trà sữa Sữa tươi
NĂM	14/11/2024	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Gà kho củ nén	Su su xào hành tây	Canh lá hẹ đậu hũ non	Trái cây	Xôi đậu xanh viên kèm dăm bông	Nước chanh dây	
		Trứng omelet với phô mai			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	15/11/2024	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói phục vụ với khoai lang nướng mật ong	Phở bò	Rau thơm các loại	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh xếp nhân thịt	Nước ép 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 11/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG	Bánh Chocopie Orion	Nước ép dưa hấu Sữa tươi
5	HAI	18/11/2024	Gà phi lê sốt phô mai cay	Heo kho dừa Nam Bộ	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây		
			Bắp xào bơ			Cơm trắng		Sữa tươi	
	BA	19/11/2024	Cá nướng sốt Teriyaki	Vịt om sốt cà-ri	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hồng nấu tôm	Trái cây	Xôi dừa viên hạt sen	Sữa tươi
			Bún trộn kiểu Nam Bộ			Cơm trắng			
	TU	20/11/2024	Pizza thịt xông khói phục vụ với khoai tây chiên	Cơm gà Hải Nam	Salad trộn dầu giấm với mù tạt	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh su kem	Nước táo Sữa tươi
NĂM	21/11/2024	Heo đút lò sốt Lee Kum Kee	Cá kho thơm	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa	
		Trứng đúc rau củ			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	22/11/2024	Cà-ri gà kiểu Âu phục vụ với bánh mì	Hủ tiếu Nam Vang	Salad Nga	Canh cải thảo nấu tôm	Trái cây	Bánh bông lan sốt dầu trứng	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.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	25/11/2024	Gà nướng mật ong	Sườn heo rim ngọt	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	26/11/2024	Thịt heo đút lò sốt Bulgogi	Cá hấp xì dầu	Rau củ nướng với bơ	Canh bầu nấu tôm	Trái cây	Bánh quy sữa	Nước ép ổi
			Trứng cuộn với thịt nguội			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	27/11/2024	Pizza hải sản phục vụ với khoai tây mùi câu	Cơm tám Sài Gòn	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây	Bánh mì dăm bông	Nước táo
NĂM	28/11/2024	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 dong trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	29/11/2024	Burger trứng và xúc xích kèm với phô-mai phục vụ với cà-rốt nướng mật ong	Phở gà	Rau thơm các loại	Canh củ quả 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 2 – THÁNG 12/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	02/12/2024	Gà tấm bột chiên xù ăn kèm với sốt mè đen	Thịt heo kho trứng cút	Bí đỏ đút lò với lá Oregano	Canh khoai mỡ nấu thịt	Trái cây	Bánh ống hương dâu	Nước táo
			Đậu cô ve xào thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	BA	03/12/2024	Xiêu mại viên sốt cà chua	Cá kho tộ	Bắp cải xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Thạch rau câu dừa	Trà tắc
			Su su xào tôm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	04/12/2024	Mỳ Ý bò băm sốt cà chua phục vụ với khoai lang nướng	Cơm thịt heo cốt-lét nướng kèm sốt sa-tê	Salad trộn sốt Thousand Island	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kiểu Mê-xi-cô	Sữa tươi
	NĂM	05/12/2024	Cá đút lò sốt Teriyaki	Gà chiên mắn	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Canh cải ngọt nấu tôm	Trái cây	Bánh chuối	Trà sữa
			Đậu khuôn nhồi thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
SÁU	06/12/2024	Nui xoắn xào thịt xông khói và rau củ phục vụ với khoai tây lắc phô mai	Bánh canh chả lụa và trứng cút	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 2 – THÁNG 12/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	09/12/2024	Chả gà viên	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	10/12/2024	Tôm tẩm bột chiên giòn sốt Mayonnaise	Cá kho lá hẹ	Salad trộn sốt phô-mai	Canh rau dền nấu thịt	Trái cây	Bánh mì phô-mai tan chảy rắc dăm bông	Nước táo
			Mỳ Quảng trộn thịt nạc vai heo			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	11/12/2024	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 sốt kem	Trà đào hương sả
									Sữa tươi
	NHĂM	12/12/2024	Thăn heo đốt lò sốt BBQ	Cá chiên xù sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
			Bánh xèo Hàn			Cơm trắng			
SÁU	13/12/2024	Sandwich thịt nguội phục vụ bí đỏ nướng mật ong	Bún chả Hà Nội	Salad rau củ	Canh bí xanh nấu thịt	Trái cây	Bánh mì kẹp xúc xích	Trà chanh gừng	

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 12/2024



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/COM	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	16/12/2024	Gà đút lò sốt Carbonara với nấm và thịt nguội	Thịt heo kho ruốc Huế	Bắp cải trắng xào hành tỏi	Canh cà chua trứng với thịt băm	Trái cây	Bánh bông lan trứng Solite	Sữa tươi
			Bí đao xào tôm			Com trắng			
	BA	17/12/2024	Cá nướng sốt mè rang	Tôm rim thịt ba chỉ	Salad trộn sốt Cocktail	Canh cải nấu tôm	Trái cây	Bánh mì ngọt ăn kèm mứt dâu	Trà chanh gừng
			Tàu hũ sốt chua ngọt với trứng cút			Com trắng			Sữa tươi
	TƯ	18/12/2024	Com thịt cốt-lết kiểu Tây Ban Nha	Mỳ Quảng ếch	Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn sốt Mayonaise	Canh gà nấu mướp	Trái cây	Bánh Donut	Trà sữa
						Sữa tươi			
NĂM	19/12/2024	Cá áp chảo sốt chanh bơ	Gà kho củ nén	Su su xào hành tây	Canh lá hẹ đậu hũ non	Trái cây	Xôi đậu xanh viên kèm dăm bông	Nước chanh dây	
		Trứng omelet với phô mai			Com trắng			Sữa tươi	
SÁU	20/12/2024	Mỳ ống sốt kem với thịt xông khói phục vụ với khoai lang nướng mật ong	Phở bò	Rau thơm các loại	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Bánh xép nhân thịt	Nước ép táo	

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 01/2025



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH/CƠM	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	06/01/2025	Nui xào hải sản sốt cà chua phục vụ với khoai tây chiên múi cau	Bún chả cá Nha Trang	Rau thơm các loại	Canh bí đao nấu thịt Cơm trắng	Trái cây	Bánh Chocopie Orion	Nước ép dưa hấu Sữa tươi
	BA	07/01/2025	Cá nướng sốt Teriyaki	Vịt om sốt cà-ri	Salad trộn sốt Cocktail	Canh dưa hồng nấu tôm	Trái cây	Xôi dưa viên hạt sen	Sữa tươi
			Bún trộn kiểu Nam Bộ			Cơm trắng			
	TU	08/01/2025	Pizza thịt xông khói phục vụ với khoai tây chiên	Cơm gà Hải Nam	Salad trộn dầu giấm với mù tạt	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây	Bánh su kem	Nước táo Sữa tươi
	NĂM	09/01/2025	Heo đút lò sốt Lee Kum Kee	Cá kho thơm	Rau củ xào tỏi	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây	Trái cây	Trà sữa
Trứng đúc rau củ			Cơm trắng	Sữa tươi					
SÁU	10/01/2025	Cà-ri gà kiểu Âu phục vụ với bánh mì	Hủ tiếu Nam Vang	Salad Nga	Canh cải thảo nấu tôm	Trái cây	Bánh bông lan sốt dầu trứng	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.