



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
5	TƯ	01/03/2023	Gà rô-ty	Bún chả Hà Nội	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh mì cuộn thịt xông khói nướng	Nước táo
			Trứng luộc ngâm nước tương		Rau thơm các loại	Cơm trắng			Sữa tươi
	NĂM	02/03/2023	Thịt nướng sốt BBQ	Cá Saba kho Tàu	Bánh rau củ chiên	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa
			Miến trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	03/03/2023	Sườn heo hầm với nấm và rau củ	Mỳ xào gà	Salad rau củ tươi trộn	Cơm trắng/ Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh xép nhân thịt	Nước chanh
Rau thơm các loại						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.*





TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	RAU	CANH/SÚP	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	06/03/2023	Cá phi lê áp chảo phục vụ với sốt kem và mù tạt vàng	Gà nướng sốt tỏi	Bí đỏ chiên	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh bông nhài	Sữa tươi
			Thịt heo xào lăn			Cơm trắng			
	BA	07/03/2023	Heo nướng với lá kinh giới sốt Pesto	Tôm tẩm bột chiên	Cải thìa xào tỏi	Canh rau cải nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh quy mặn	Trà chanh gừng
			Trứng ốp lết			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	08/03/2023	Gà quay mật ong	Cơm sườn	Salad hỗn hợp trộn dầu dấm	Canh su trắng nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh Donut xoắn	Nước táo
			Cà tím sốt thịt băm		Rau muống xào tỏi	Cơm hấp gia vị			Sữa tươi
	NĂM	09/03/2023	Heo quay với nui ống sốt ớt chuông nướng	Cá kho tộ	Cải thảo hấp gừng và sốt tương ngọt	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa thạch dẻo
			Hủ tiếu trộn tôm thịt và hành phi			Cơm trắng/ Bánh mì			Sữa tươi
	SÁU	10/03/2023	Ham burger với thịt băm bông vai sốt BBQ	Bún chả cá Đà Nẵng	Khoai tây chiên	Rau thơm + rau sống	Trái cây tươi	Bánh sô-cô-la	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 3 – THÁNG 03/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	RAU	CANH/ SUP	TRÁNG MIỆNG		
7	HAI	13/03/2023	Thăn heo nướng sốt mật ong đồ	Gà xào sả ớt	Khoai lang tím nướng	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
			Trứng khuấy với thịt xông khói			Cơm trắng/ Bánh mì			
	BA	14/03/2023	Sườn nướng BBQ sốt Demiglass	Chả cá tươi chiên sốt chua ngọt	Cải thìa xào tỏi	Canh cải cay nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì nhân dừa	Trà chanh gừng
			Bắp xào hành và tép khô			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	15/03/2023	Mỳ Ý sốt kem nấm với thịt xông khói	Hủ tiếu heo trứng cút và bì giòn	Salad Nga	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh bông lan sốt trứng	Nước táo
								Sữa tươi	
NĂM	16/03/2023	Cá phi lê áp chảo sốt bơ chanh	Ba chỉ heo nướng giòn da phục vụ kèm dưa giá	Bí đỏ nướng lá Oregano	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa thạch dẻo	
		Đậu khuôn chiên mắm			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	17/03/2023	Gà hầm vang đỏ phục vụ bánh mì	Mỳ hoành thánh xá xíu	Rau thơm các loại	Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	Nước chanh	

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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
8	HAI	20/03/2023	Gà nướng hun khói sốt BBQ	Mỳ Quảng sườn non	Su trắng luộc	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Sữa tươi
			Phở trộn tôm thịt và đậu phộng			Cơm trắng/ Bánh mỳ			
	BA	21/03/2023	Thăn heo bỏ lò sốt Gravy	Cá nướng sa tế	Salad xanh trộn mayonaise	Canh cà chua trứng	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	Trà chanh gừng
			Trứng cút sốt me Thái Lan			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	22/03/2023	Sườn heo hầm vang đỏ	Gà nướng sốt chua ngọt	Cà tím nướng	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Nước táo
				Bánh xèo Hàn		Cơm trắng/Bánh mỳ			Sữa tươi
	NĂM	23/03/2023	Ba chỉ quay giòn da sốt tiêu	Cá kho sả và lá chanh	Salad bí đỏ nướng và đậu Hà Lan	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa thạch dẻo
				Thịt xào lá lốt		Cơm trắng/ Bánh mỳ			Sữa tươi
SÁU	24/03/2023	Mỳ trứng với gà nướng và rau củ sốt Teriyaki	Bánh ướt chả quế và thịt nướng	Khoai lang nướng	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh Donut tằm đường quế	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 3 – THÁNG 03/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
9	HAI	27/03/2023	Mỳ Ý gà nấm sốt Pesto	Tôm chiên sả và lá chanh	Cải thảo xào dầu hào	Canh bí đao nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Sữa tươi
				Bầu om thịt		Cơm trắng			
	BA	28/03/2023	Cá áp chảo sốt Bechamel	Sườn heo hun mè	Cà rốt nướng mật ong và hạt thì là	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Trà chanh gừng
						Tàu hũ nướng kèm rau răm			Cơm trắng
	TƯ	29/03/2023	Gà rô-ty	Bún chả Hà Nội	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh mỳ cuộn thịt xông khói nướng	Nước táo
			Trứng luộc ngâm nước tương		Rau sống các loại	Cơm trắng			Sữa tươi
	NĂM	30/03/2023	Thịt nướng sốt BBQ	Cá Saba kho Tàu	Bánh rau củ chiên	Canh rong biển	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa
						Miến trộn tôm thịt			nấu tôm
	SÁU	31/03/2023	Sườn heo hầm với nấm và rau củ	Mỳ xào gà	Salad rau củ tươi trộn	Cơm trắng/ Bánh mỳ	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Nước chanh
Rau thơm các loại						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.