



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	RAU	CANH/ SUP	TRÁNG MIỆNG		
10	HAI	03/04/2023	Thăn heo nướng sốt mật ong đồ	Gà xào sả ớt	Khoai lang tím nướng	Canh cải thảo nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống hương dâu	Sữa tươi
			Trứng khuấy với thịt xông khói			Cơm trắng			
	BA	04/04/2023	Sườn nướng BBQ sốt Demiglass	Chả cá tươi chiên sốt chua ngọt	Cải thìa xào tỏi	Canh cải cay nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh mì nhân dưa	Trà chanh gừng
			Bắp xào bơ tỏi			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	05/04/2023	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 xốp giòn	Nước táo
	SỮA	06/04/2023	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
	Đậu khuôn chiên mắm		Cơm trắng	Sữa tươi					
	SÁU	07/04/2023	Gà hầm vang đỏ phục vụ bánh mì	Mỳ hoành thánh xá xíu	Rau thơm các loại	Bánh mì	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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
1	HAI	17/04/2023	Gà tấm bột chiên giòn	Mỳ Quảng tôm thịt	Rau muống xào tỏi	Canh tần ô nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì ngọt với mứt dâu	Sữa tươi
			Khoai lang đút lò với bơ			Cơm trắng			
	BA	18/04/2023	Thăn heo đút lò sốt BBQ	Cá Basa tấm bột chiên giòn	Salad xanh trộn dầu giấm	Canh cải nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh Solite vị trứng	Trà chanh gừng
			Miến trộn tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	19/04/2023	Bò hầm vang đỏ	Gà nướng sốt chua ngọt	Đậu ve xào thịt heo với cà-rốt	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Nước táo
				Bánh xèo Hàn		Cơm trắng/Bánh mì			Sữa tươi
NĂM	20/04/2023	Ba chỉ quay giòn da sốt tiêu	Cá diêu hồng chiên mắm	Salad bí đỏ nướng & đậu Hà Lan	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa thạch dẻo	
			Trứng chiên cuộn		Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	21/04/2023	Mỳ trứng với gà nướng và rau củ sốt Teriyaki	Bánh ướt chả heo và thịt nướng	Khoai lang đút lò	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh mì hoa cúc với hạnh nhân	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 4 – THÁNG 04/2023



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
2	HAI	24/04/2023	Tôm tẩm bột chiên giòn	Gà rô-ty	Salad Nga	Canh mỏng toi nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh quy sữa Cosby	Sữa tươi
		Bí đồ đút lò		Cơm trắng					
	BA	25/04/2023	Cá áp chảo sốt chanh dây	Sườn heo hun mè	Rau củ quả luộc sốt mayonnaise	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh mì nhân dừa	Trà chanh gừng
			Tàu hũ sốt chua ngọt với thịt băm			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU'	26/04/2023	Mỳ Ý gà sốt cà chua	Phở bò	Khoai lang nướng mật ong	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh kẹp mật ong & mút lê	Nước táo
						Sữa tươi			
NĂM	27/04/2023	Thịt heo đút lò sốt Demiglass	Cá Saba kho Tàu	Cải thìa xào nấm với dầu hào	Canh rong biển	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Trà sữa	
		Trứng cút sốt me Thái Lan			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	28/04/2023	Lagu sườn heo	Cơm gà Hội An	Salad rau củ tươi trộn	Canh gà với cải thảo	Trái cây tươi	Bánh Donut tẩm đường quế	Nước chanh	
					Bánh mì			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.