



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
2	BA	01/11/2022	Tôm áp chảo với bơ và tỏi	Giò heo hầm nước tương và thảo mộc kiểu Hàn Quốc	Su su xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Nước trái cây
			Chả cá chiên sốt chua ngọt			Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	02/11/2022	Gà phi lê tẩm bột xù phục vụ sốt BBQ	Cá Saba kho Tàu	Khoai tây nướng lò với tỏi và gia vị Âu	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước trái cây
			Trứng chiên ốp la			Cơm trắng			Sữa tươi
	NĂM	03/11/2022	Thịt nướng sốt BBQ	Cá diêu hồng chiên mắm	Kim chi bắp cải	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh xốp giòn	Nước trái cây
			Phở trộn giá rau củ và tôm thịt			Cơm trắng			Sữa tươi
	SÁU	04/11/2022	Sườn non hầm rau củ với vang đỏ	Mỳ xào thịt gà	Salad (Xà lách cà chua, dưa leo)	Cơm trắng/ Bánh mỳ	Trái cây tươi	Bánh xếp nhân thịt	Nước trái cây
					Rau thơm đi kèm				Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.



BỮA TRƯA

TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	RAU	CANH/SÚP	TRÁNG MIỆNG		
3	HAI	07/11/2022	Gà nướng sốt chanh và dầu oliu	Cá chiên giòn phục vụ với sốt Tartar	Rau củ xào	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Chả heo xào chua ngọt			Cơm trắng			
	BA	08/11/2022	Thịt heo hầm với cần tây và lá Oregano	Vịt om với sốt cà ri	Cà tím nướng sốt Teriyaki	Canh rau dền nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh quy mặn	Nước trái cây
			Trứng cút kho Tàu			Cơm trắng/ Bánh mì			Sữa tươi
	TU	09/11/2022	Bánh mì xúc xích nướng sốt BBQ và mứt hành tây	Cơm gà xé phay Hội An	Xà lách cà chua dưa leo	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh ống sô-cô-la	Nước trái cây
					Khoai tây chiên múi cau	Cơm hấp gia vị			Sữa tươi
	NĂM	10/11/2022	Thăn heo sốt vang đỏ	Cá Cam om dưa cải	Salad bắp cải trắng với sốt mayonnaise và dấm	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước trái cây
			Tàu hũ sốt cà và thịt nạc xay			Cơm trắng/ Bánh mì			Sữa tươi
	SÁU	11/11/2022	Mỳ Ý sốt cà chua và thịt gà phi lê nướng	Phở bò	Rau củ hầm bột chiên giòn	Rau thơm + rau sống	Trái cây tươi	Bánh bông lan chà bông	Nước trái cây
									Sữa tươi

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.



BỮA TRƯA

BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU

TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	RAU	CANH/ SUP	TRÁNG MIỆNG		
4	HAI	14/11/2022	Sườn cốt lết nướng tỏi và mật ong	Cá tẩm bột chiên xù	Khoai lang tím nướng	Canh su su nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Trứng khuấy với kem tươi			Cơm trắng/ Bánh mì			
	BA	15/11/2022	Gà nướng sốt mù tạt và lá xạ hương	Thịt heo luộc kho mắm	Rau muống xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	Trái cây tươi	Bánh gạo	Nước trái cây
			Salad tôm trộn rau củ và trứng luộc với sốt mayonnaise			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	16/11/2022	Mỳ ống sốt rau quế	Bún chả cá đà Nẵng	Salad xà lách, cà chua, dưa leo trộn dầu dấm	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh bông lan hương dứa	Nước trái cây
	Sữa tươi								
NĂM	17/11/2022	Bò sốt vang và cà chua	Vịt nướng sốt ngũ vị	Bí đỏ nướng lá Oregano	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước trái cây	
		Bánh xèo thịt nạc băm và rau củ kiểu Hàn			Cơm trắng			Sữa tươi	
SÁU	18/11/2022	Burger gà	Mỳ hoành thánh xá xíu	Khoai tây chiên	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Bánh mì sữa dừa	Nước trái cây	
								Sữa tươi	

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng 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 11/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
5	HAI	21/11/2022	Gà nướng lá xạ hương sốt BBQ	Cá nướng sốt sa tế	Salad rau củ trộn sốt mayonnaise	Canh bí đao nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Thịt nạc vai chiên giòn sốt chua ngọt			Cơm trắng/ Bánh mì			
	BA	22/11/2022	Thăn heo nướng sốt bơ chanh	Vịt om sả gừng	Salad cà rốt trộn dầu dấm kiểu Ma- rốc	Canh mồng tơi nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh mì ngọt sốt trứng và chà bông	Nước trái cây
			Trứng cút sốt me Thái Lan			Cơm trắng			Sữa tươi
	TU	23/11/2022	Gà phi lê áp chảo phục vụ kèm sốt mù tạt mật ong	Phi lê cá áp chảo với sốt Teriyaki và mì trứng	Salad dưa leo, cà chua, xà lách trộn mayonnaise	Canh đu đủ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước trái cây
Cơm trắng/Bánh mì						Sữa tươi			
NĂM	24/11/2022	Heo nướng giòn da	Cá nướng sả và lá chanh	Salad bí đỏ nướng và đậu Hà lan	Canh rong biển nấu tôm	Trái cây tươi	Bánh gạo mặn	Nước trái cây	
		Bắp xào ruốc mỡ hành			Cơm trắng/ Bánh mì			Sữa tươi	
SÁU	25/11/2022	Gà nấu rượu vang	Bánh ướt chả quế và thịt nướng	Rau thơm các loại	Bánh mì	Trái cây tươi	Bánh Donut tằm đường quế	Nước trái cây	
								Sữa tươi	

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng 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 11/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA					BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			MÓN CHÍNH ÂU	MÓN CHÍNH Á	MÓN RAU	SÚP/CANH	TRÁNG MIỆNG		
6	HAI	28/11/2022	Mỳ ống gà sốt cà chua và rau củ nướng	Mỳ Quảng Phú Chiêm	Cà rốt nướng mật ong với hạt thì là	Rau thơm các loại	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Sữa tươi
						Rau sống			
	BA	29/11/2022	Tôm áp chảo với bơ và tỏi	Giò heo hầm nước tương và thảo mộc kiểu Hàn Quốc	Rau muống xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	Trái cây tươi	Xúc xích nướng	Nước trái cây
						Cơm trắng			Sữa tươi
	TƯ	30/11/2022	Gà phi lê tẩm bột xù phục vụ sốt BBQ	Cá Saba kho Tàu	Khoai tây nướng lò với tỏi và gia vị Âu	Canh bí đỏ nấu thịt	Trái cây tươi	Trái cây tươi	Nước trái cây
						Cơm trắng			Sữa tươi
			Trứng chiên ốp la						

Các thành phần rau, củ, quả trong Thực đơn hầu hết được cung cấp từ vườn rau, gia vị, cây ăn quả sạch trồng tại khuôn viên trường Pegasus và SIS.
Thực đơn có thể thay đổi tùy theo tình trạng sẵn có của nguyên liệu.

