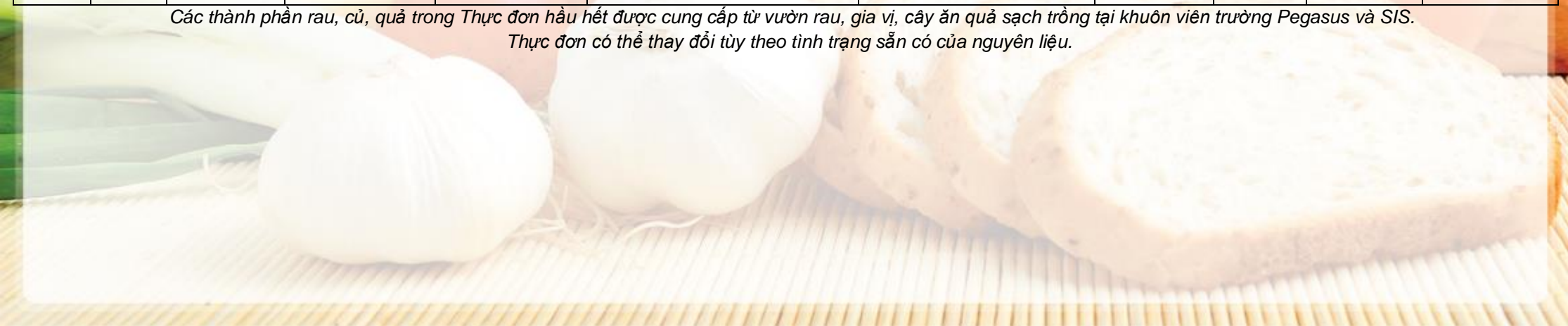




TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
7	TU	01/06/2022	Canh rau dền nấu thịt	Rau củ ngâm chua ngọt + xà lách, cà chua, dưa leo	Cơm gà xé phay Hội An	Nui ống & sườn non sốt vang đỏ	Trái cây	Món Âu + Á	Trái cây tươi	Nước táo
			Cơm hấp gia vị							Sữa tươi
	NĂM	02/06/2022	Canh rong biển nấu tôm	Kim chi bắp cải	Cá diêu hồng chiên mắm	Thịt nướng sốt BBQ	Trái cây	Món Á	Bánh xốp giòn	Trà sữa
			Cơm trắng		Phở trộn giá rau củ và tôm thịt					Sữa tươi
	SÁU	03/06/2022	Cơm trắng/ bánh mì	Rau thơm + rau sống các loại	Gà sốt cà chua kèm bánh mì	Mỳ Quảng Phú Chiêm	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh xép nhân thịt	Nước chanh
										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.





TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
8	HAI	06/06/2022	Canh mồng tơi nấu thịt	Rau muống xào tỏi	Cá chiên giòn với sốt Tartar	Gà nướng sốt chanh và dầu oliu	Trái cây	Món Âu + Á	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Cơm trắng		Chả heo chua ngọt					
	BA	07/06/2022	Canh rau dền nấu tôm	Cà tím nướng sốt teriyaki	Vịt om với sốt cà ri	Thịt heo kho tàu	Trái cây	Món Á	Bánh quy mặn	Trà tắc
			Cơm trắng		Trứng cút kho tộ					Sữa tươi
	TƯ	08/06/2022	Canh bí đao nấu thịt	Xà lách cà chua dưa leo + Khoai tây chiên mùi cau	Bò sốt Demi-glass	Bánh mì xúc xích sốt cà chua nướng và mứt hành tây với phô mai	Trái cây	Món Âu	Bánh ống socola	Nước táo
			Cơm trắng/ Bánh mì							Sữa tươi
	NĂM	09/06/2022	Canh rong biển nấu tôm	Salad bắp cải trắng với sốt mayonnaise và dấm	Cánh gà chiên mắm	Cá chim om dưa	Trái cây	Món Á	Trái cây tươi	Trà sữa
			Cơm trắng/ Bánh mì		Tàu hũ sốt cà và thịt nạc xay					Sữa tươi
	SÁU	10/06/2022	Rau thơm + rau sống	Rau củ tẩm bột chiên giòn	Mỳ Ý gà	Bún giò Đà Nẵng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước chanh
										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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	13/06/2022	Canh mỏng tơi nấu tôm	Khoai lang tím nướng	Sườn cốt lết nướng tỏi và mật ong	Cá tầm bột chiên xù	Trái cây	Món Âu + Á	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng khuấy với kem tươi					
	BA	14/06/2022	Canh đu đủ nấu thịt	Rau muống xào tỏi	Gà nướng sốt mật ong đồ kiểu Trung Hoa	Thịt heo luộc dưa giá	Trái cây	Món Á	Bánh gạo	Nước trái cây
			Cơm trắng		Tôm trộn với bắp cải và mayonnaise					Sữa tươi
	TU	15/06/2022	Canh rau dền nấu tôm	Salad xà lách, cà chua, dưa leo	Mỳ xào bò	Mỳ ống sốt rau quế	Trái cây	Món Âu + Á	Xúc xích nướng	Nước trái cây
	NĂM	16/06/2022	Canh rong biển nấu tôm	Bí đỏ nướng lá Oregano	Vịt nướng sốt ngũ vị	Cá basa om riềng	Trái cây	Món Á	Trái cây tươi	Nước trái cây
Cơm trắng			Bánh xèo thịt dăm bông và rau củ kiểu Hàn		Sữa tươi					
SÁU	17/06/2022	Rau thơm các loại		Bún chả Hà Nội	Pizza gà	Trái cây	Món Á + Âu	Bánh mì nhân 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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ				
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1			MÓN CHÍNH 2		TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	BUỔI CHIỀU	
10	HAI	20/06/2022	Canh rau dền nấu thịt bò	Salad rau củ trộn sốt mayonnaise	Gà nướng sốt BBQ và lá xạ hương			Cá nướng sốt sa tế		Trái cây	Món Âu + Á	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Cơm trắng/ bánh mì										
	BA	21/06/2022	Canh mồng tơi nấu tôm	Rau muống xào tỏi	Vịt om sả gừng			Thăn heo nướng mỡ hành		Trái cây	Món Á	Bánh mì ngọt sốt trứng và chà bông	Trà tắc gừng
			Cơm trắng		Trứng cút sốt me Thái Lan			Sữa tươi					
	TƯ	22/06/2022	Canh đu đủ nấu thịt	Salad dưa leo, cà chua, xà lách với sốt mayonnaise	Gà phi lê áp chảo với sốt mù tạt mật ong			Phi lê cá áp chảo với sốt kem tươi		Trái cây	Món Âu	Trái cây tươi	Nước Táo
			Cơm trắng/ Bánh mì										Sữa tươi
	NĂM	23/06/2022	Canh rong biển nấu tôm	Salad cà rốt kiểu Ma rốc	Chả cá chiên kho mắm	Gà kho sả	Bánh mì kẹp thịt nguội	Heo nướng giòn da kèm dưa giá	Bánh mì trứng	Trái cây	Món Á	Bánh gạo mặn	Trà sữa
			Cơm trắng	Salad bí đỏ nướng và đậu Hà Lan	Bắp xào ruốc mỡ hành	Đậu khuôn chiên mắm và rau răm	Trứng cút sốt tắc và muối tây ninh	Bánh xèo Hàn	Sữa tươi				
	SÁU	24/06/2022	Bánh mì	Rau thơm các loại	Gà hầm rượu vang đỏ			Bún thịt băm, nấm và hành phi thơm		Trái cây	Món Âu+ Á	Bánh donut tằm đường quế	Nước Chanh
													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 06/2022



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
11	HAI	27/06/2022	Canh su su nấu tôm	Cải ngọt xào tỏi	Gà nướng lá hương thảo sốt bơ.	Cá tẩm bột chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Trái cây tươi	Sữa tươi
			Cơm trắng/ bánh mỳ		Tàu hũ sốt BBQ					
	BA	28/06/2022	Canh mỏng tươi nấu thịt	Bí đỏ, đậu hà lan và bắp hạt	Thịt xá xíu	Vịt nấu riêng mỡ	Trái cây	Món Á	Bánh sừng bò	Trà tắc gừng
			Cơm trắng		Tôm và nui sốt bơ tỏi					Sữa tươi
	TƯ	29/06/2022	Canh đu đủ nấu thịt	Khoai tây bơ tỏi đút lò	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Ý gà viên sốt cà chua	Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước táo
				Salad xà lách, cà chua, dưa leo						Sữa tươi
	NĂM	30/06/2022	Rong biển nấu tôm	Salad cà chua trộn dầu dấm	Cá kho tộ	Giò heo chiên giòn với sốt tương chua ngọt	Trái cây	Món Á	Trái cây tươi	Trà sữa
			Cơm trắng		Trứng ômlet					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.