

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 8/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	05/08/2019	Canh rau dền nấu thịt	Cải trộn kiểu Hàn + salad tự chọn	Gà phi lê chiên xù	Mực nướng muối	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bao nhân thịt	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Sữa tươi
	BA	06/08/2019	Canh củ cải nấu tôm	Su su xào + salad tự chọn	Cá kho thơm	Bò cuộn nấm và rau củ nướng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo vị mặn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Hủ tiếu xào tôm và rau củ					Sữa tươi
	TƯ	07/08/2019	Canh rau củ thịt nạc xay	Khoai lang chiên + salad tự chọn	Mỳ xào bò	Mỳ xào gà	Trái cây	Món Âu	Gà viên chiên	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NĂM	08/08/2019	Canh bí đao nấu tôm	Bầu xào hành + salad tự chọn	Chả quết cuộn lá lốt nướng	Cá diêu hồng chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò xào chua ngọt					Sữa chua
	SÁU	09/08/2019		Rau thơm	Phở gà	Bò kho + Bánh mỳ	Trái cây	Món Á	Bắp luộc	Nước trái cây các loại
										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 1 – THÁNG 8/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	12/08/2019	Canh rau dền nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Cá nục bông nướng gia vị	Tôm xóc tỏi	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Gà om nấm					Sữa tươi
	BA	13/08/2019	Canh mồng tơi thịt bò	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Cá basa kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Há cảo hấp	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
	TƯ	14/08/2019	Canh cà chua trứng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi + salad tự chọn	Bò bít tết	Heo viên sốt demi glass	Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/bánh mỳ							Sữa tươi
	NĂM	15/08/2019	Canh rong biển nấu tôm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Cá diêu hồng áp chảo sốt mù tạt	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn sốt cà và thịt băm					Sữa tươi
	SÁU	16/08/2019		Rau thơm	Bún chả cá	Bánh canh xương, tôm, trứng	Trái cây	Món Á	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại
										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 1 – THÁNG 8/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
3	HAI	19/08/2019	Canh bí đao nấu tôm	Rau củ luộc mắm kho quẹt + salad tự chọn	Tôm nhúng bột chiên sốt chua ngọt	Gà nướng lá chanh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Phở trộn nầm và vớ tôm và ba chỉ chiên giòn					Sữa tươi
	BA	20/08/2019	Canh mướp nấu tôm	Rau muống xào + salad tự chọn	Heo luộc dưa giá	Cá cam um thơm và ngò gai	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp xào	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Chả trứng vớ nầm thịt xay					Sữa tươi
	TƯ	21/08/2019	Canh bắp cải thịt bò xay	Khoai tây chiên + salad tự chọn	Mỳ Ý sốt bò băm	Mỳ Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
						Sữa tươi				
	NĂM	22/08/2019	Canh tần ô nấu tôm	Bí đỏ nướng + salad tự chọn	Gà nướng sốt teriyaki	Cá lóc kho	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Chocopie	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò xào thơm hành					Sữa chua
	SÁU	23/08/2019		Rau thơm	Mì hoành thánh xá xíu	Bún bò Huế	Trái cây	Món Á	Khoai lang hấp	Nước trái cây các loại
						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.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 8/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHE BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	26/08/2019	Canh bí đỏ nấu tôm	Su hào xào + salad tự chọn	Tôm rang muối	Gà rô ti	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bún trộn cá nướng mè và rau thơm					Sữa tươi
	BA	27/08/2019	Canh rau ngót nấu thịt	Mỳ trộn rau củ kiểu Thái + salad tự chọn	Mực um	Cá ba sa lăn bột chiên muối ớt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish trái cây khô	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng cút kho tàu					Sữa tươi
	TƯ	28/08/2019	Canh cải nấu tôm	Xà lách, cà chua, dưa leo + salad tự chọn	Cơm gà Hội An	Cơm sườn nướng	Trái cây	Món Âu	Xúc xích chiên	Nước trái cây các loại
						Sữa tươi				
	NĂM	29/08/2019	Canh bầu nấu tôm	Cải thảo xào + salad tự chọn	Cá kho xì dầu	Gà quay sốt chanh chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh su kem	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò bằm xào bông cải					Sữa tươi
	SÁU	30/08/2019		Rau thơm + Rau sống	Bún chả Hà Nội	Mỳ Quảng cá lóc	Trái cây	Món Á	Bánh khoai tây giòn	Nước trái cây các loại
						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.