

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 1/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	01/01/2018	Nghỉ lễ							
	BA	02/01/2018		Rau thơm các loại	Phở bò	Bánh canh chả cá	Trái cây	Món Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
									Sữa tươi	
	TƯ	03/01/2018	Canh củ cải nấu thịt	Su hào xào tỏi + Salad tự chọn	Nem nướng	Mực chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Chả cá sốt chua ngọt					Sữa tươi
	NĂM	04/01/2018	Canh rau dền nấu tôm	Củ đậu xào + Salad tự chọn	Gà rô ti	Heo kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
Cơm trắng / bánh mì			Bún gạo xào Singapore		Sữa tươi					
SÁU	05/01/2018		Rau thơm các loại	Miến gà	Bún xương chả	Trái cây	Món Á	Bánh cookies	Sữa tươi	
								Sữa chua		

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 1/2018

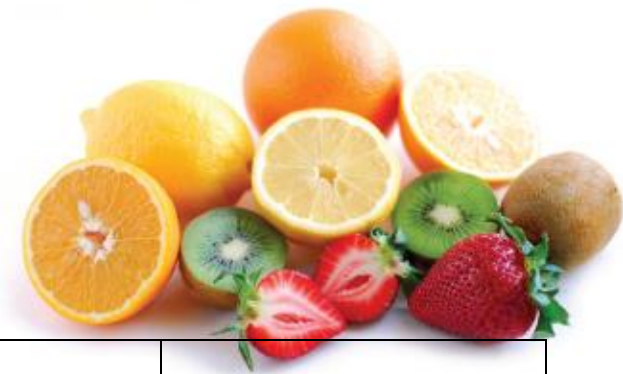


TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
	HAI	08/01/2018	Canh mồng tơi nấu thịt	Rau muống xào + Salad tự chọn	Gà sốt chua cay	Cá lóc kho nghệ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Heo om củ cải					Sữa tươi
	BA	09/01/2018	Canh bí đao nấu tôm	Su su xào + Salad tự chọn	Sườn nướng	Cá diêu hồng chiên	Trái cây	Món Âu + Á	Socola chip cookies	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Xíu mại sốt cà					Sữa tươi
10	TƯ	10/01/2018		Khoai tây chiên	Mì Ý sốt bò băm	Mì Ý sốt gà viên	Trái cây	Món Âu	Bánh bao trứng cút	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NĂM	11/01/2018	Canh đu đủ nấu thịt	Cải ngọt xào + Salad tự chọn	Gà quay	Heo kho nấm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy mè	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng chiên					Sữa tươi
	SÁU	12/01/2018		Rau sống	Mỳ Quảng tôm, thịt, trứng	Bò kho	Trái cây	Món Á	Khoai lang lắc	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 nông sản.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 1/2018



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
11	HAI	15/01/2018	Canh rau ngót nấu thịt	Cải thìa xào dầu hào + Salad tự chọn	Đùi gà xào bơ tỏi	Heo rang cháy cạnh	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Trứng cút kho Tàu					Sữa tươi
	BA	16/01/2018	Canh bí đỏ nấu tôm	Bắp cải luộc + Salad tự chọn	Sườn nướng BBQ	Tôm chiên xù	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Cá viên sốt dầu hào					Sữa tươi
TU'	17/01/2018	Canh rau củ nấu thịt	Xà lách, dưa leo	Cơm gà Hội An	Cơm tấm sườn, trứng	Trái cây	Món Á	Bánh quế phô mai	Nước trái cây các loại	
		Sữa tươi								
NĂM	18/01/2018	Canh rau dền nấu tôm	Đậu ve xào + Salad tự chọn	Sườn non xào chua ngọt	Cá ba sa kho tộ	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish dừa	Sữa tươi	
		Cơm trắng/ bánh mì		Miến xào thanh cua					Kem flan	
SÁU	19/01/2018		Khoai tây luộc muối	Sandwich gà trứng	Sandwich tôm	Trái cây	Món Âu	Cá viên xiên	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.