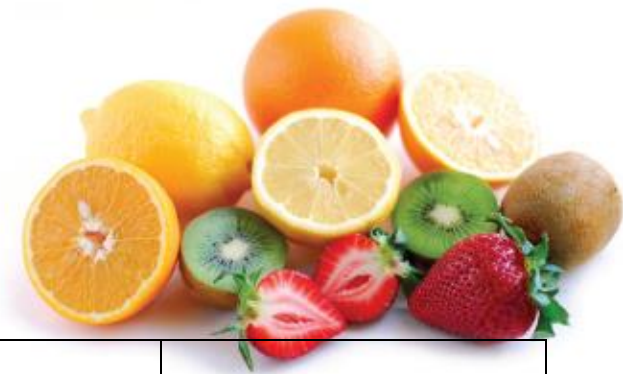


SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 10/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	23/10/2017	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	24/10/2017	Canh bí đao 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	25/10/2017	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	26/10/2017	Canh mỏng tơ 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	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng/ bánh mì		Miến xào thanh cua					Sữa tươi	
SÁU	27/10/2017		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.

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 10+11/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	30/10/2017	Canh rau mồng tơi nấu thịt	Rau củ luộc + Salad tự chọn	Thịt xá xíu	Gà sa tế	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ bánh mì		Xíu mại sốt cà					Sữa tươi
	BA	31/10/2017	Canh bầu nấu tôm	Cải thảo xào + Salad tự chọn	Gà nướng lá chanh	Mực chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/ Bánh mì		Chả cá chiên sốt dầu hào					Sữa tươi
	TU	01/11/2017	Bánh mì	Khoai lang chiên	Bò bít tết	Gà hầm vang đỏ	Trái cây	Món Âu	Heo viên chiên	Nước trái cây các loại
NĂM	02/11/2017	Canh rau cải nấu tôm	Rau muống trộn mè + Salad tự chọn	Cốt lết rim sả	Cá thu sốt cà	Trái cây	Món Âu + Á	Rau câu 3 vị	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng/ bánh mì		Nui xào tôm					Sữa tươi	
SÁU	03/11/2017		Rau thơm	Bún chả cá	Mì hoành thánh xá xíu	Trái cây	Món Á	Pizza thịt ngũ vị	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.