

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 1 – THÁNG 10/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
9	HAI	30/09/2019	Canh rau dền nấu tôm	Rau muống xào + salad tự chọn	Tôm rang me	Gà rô ti	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn um sả					Sữa tươi
	BA	01/10/2019	Canh cải ngọt nấu thịt	Rau củ xào chua ngọt + salad tự chọn	Mực um	Bò kho gừng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Danish trái cây khô	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng cút kho tàu					Sữa tươi
	TU	02/10/2019	Canh cải nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo + salad tự chọn	Cơm gà Hội An	Cơm cá bớp sốt cà	Trái cây	Món Á	Xúc xích bò chiên	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
NĂM	03/10/2019	Canh bí đao nấu tôm	Bông cải trắng xào tỏi + salad tự chọn	Cá basa om riềng	Gà quay sốt chanh chua ngọt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh su kem	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Bò xào đậu ve					Sữa tươi	
SÁU	04/10/2019		Rau thơm + rau sống các loại	Bún chả cá Lã vọng	Mỳ Quảng gà	Trái cây	Món Á	Bánh Muffin	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 10/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
10	HAI	07/10/2019	Canh bí đỏ nấu tôm	Cải ngọt xào + salad tự chọn	Mực chiên mắm	Gà nướng sốt teriyaki	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Bò xào nấm bào ngư					Sữa tươi
	BA	08/10/2019	Canh rau củ nấu thịt bò băm	Rau muống xào + salad tự chọn	Cá diêu hồng chiên mắm	Bò om trứng	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sừng trâu	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Tôm xào bông cải					Sữa tươi
	TU	09/10/2019	Canh củ cải nấu tôm	Xà lách cà chua dưa leo + khoai tây múi cau chiên + salad tự chọn	Gà phi lê nướng sốt mù tạt với lá xạ hương	Sườn bò hầm đậu và rau củ ăn kèm bánh mì	Trái cây	Món Âu	Bánh quy vani	Nước trái cây các loại
					Sữa tươi					
NĂM	10/10/2019	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải thảo xào + salad tự chọn	Cá nướng sốt muối sả chanh	Gà rang me	Trái cây	Món Âu + Á	Khoai lang hấp	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng		Mực xào chua ngọt					Sữa tươi	
SÁU	11/10/2019		Rau thơm + rau sống các loại	Bánh canh cá, tôm, trứng	Bún chả cá	Trái cây	Món Á	Gà 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 2 – THÁNG 10/2019



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
1	HAI	21/10/2019	Canh rau dền nấu thịt bò	Cải trộn kiểu Hàn + salad tự chọn	Gà phi lê chiên xù	Cá lóc om nghệ	Trái cây	Món Âu + Á	Bắp luộc	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng luộc với mắm ớt tỏi					Sữa tươi
	BA	22/10/2019	Canh mướp nấu tôm	Su su xào + salad tự chọn	Tôm xóc tỏi	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 bò và rau củ					Sữa tươi
	TƯ	23/10/2019	Canh củ cải nấu tôm	Khoai lang chiên + salad tự chọn	Mỳ xào hải sản	Mỳ xào gà	Trái cây	Món Âu	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng							Sữa tươi
	NĂM	24/10/2019	Canh mồng tơi nấu tôm	Bầu xào hành + salad tự chọn	Bò xay cuộn lá lốt	Cá diêu hồng áp chảo sốt mù tạt	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh khoai tây lát giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Chả cá xào chua ngọt					Sữa chua
	SÁU	25/10/2019		Rau thơm	Phở gà	Bò kho + Bánh mỳ	Trái cây	Món Á	Xúc xích gà 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.



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
2	HAI	28/10/2019	Canh tần ô nấu tôm	Su hào xào + salad tự chọn	Bò um sả	Gà chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp socola	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Đậu khuôn sốt cà và thịt bò băm					Sữa tươi
	BA	29/10/2019	Canh rau ngót thịt bò	Su su xào cà rốt + salad tự chọn	Gà nướng sả lá chanh	Cá nục chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh sủi cảo rau củ hấp	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Nấm om hải sản					Sữa tươi
	TƯ	30/10/2019	Canh cà chua trứng	Khoai tây áp chảo với bơ tỏi + salad tự chọn	Bò bít tết	Cá bớp nướng sốt bơ chanh	Trái cây	Món Âu	Cá viên chiên	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng/bánh mì							Sữa tươi
	NĂM	31/10/2019	Canh rong biển nấu tôm	Đậu ve xào + salad tự chọn	Gà phi lê nướng gia vị kiểu Âu	Mực chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng		Trứng tằm bột gia vị chiên giòn					Sữa tươi
	SÁU	01/11/2019		Rau thơm	Bún tôm Hải Phòng	Phở bò	Trái cây	Món Á	Bánh bao	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.