

SINGAPORE INTERNATIONAL SCHOOL

THỰC ĐƠN HỌC PHẦN 2 – THÁNG 11/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
3	HAI	06/11/2017	Canh rau ngót nấu thịt	Rau muống trộn mè + Salad tự chọn	Ba chỉ sốt thơm	Gà sa tế	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Phở xào kiểu Thái					Sữa tươi
	BA	07/11/2017	Canh bí đao nấu tôm	Cải ngọt xào + Salad tự chọn	Heo nướng giòn da	Cá diêu hồng chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh bông lan kem bơ	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Trứng cút sốt dầu hào					Sữa tươi
	TU'	08/11/2017	Canh cà chua giá đỗ	Xà lách, dưa leo, cà chua	Cơm trộn kiểu Ý (hải sản)	Cơm chiên Dương Châu (xá xíu)	Trái cây	Món Âu	Bánh Donut	Nước trái cây các loại
			Sữa tươi							
NĂM	09/11/2017	Canh rau dền nấu thịt	Su su xào + Salad tự chọn	Gà quay	Tôm chiên giòn	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo (mặn)	Nước trái cây các loại	
		Cơm trắng / bánh mì		Chả heo kho hành					Sữa tươi	
SÁU	10/11/2017		Rau sống	Bún thịt nướng, chả giò	Mì trứng xào hải sản	Trái cây	Món Á	Bánh waffle	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 11/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
4	HAI	13/11/2017	Canh rau ngót nấu tôm	Cải thảo xào + Salad tự chọn	Gà nướng mật ong	Heo quay	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh gạo mặn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Đậu khuôn nhồi thịt sốt cà					Sữa tươi
	BA	14/11/2017	Canh củ cải nấu thịt	Su hào xào tỏi + Salad tự chọn	Nem nướng	Mực chiên mắm	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh chuối	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Chả cá sốt chua ngọt					Sữa tươi
	TU	15/11/2017		Rau thơm các loại	Phở bò	Bánh canh chả cá	Trái cây	Món Á	Rau câu dừa	Nước trái cây các loại
										Sữa tươi
	NĂM	16/11/2017	Canh rau dền nấu tôm	Củ đậu xào + Salad tự chọn	Gà rô ti	Heo kho tàu	Trái cây	Món Âu + Á	Bánh quy giòn	Nước trái cây các loại
			Cơm trắng / bánh mì		Bún gạo xào Singapore					Sữa tươi
	SÁU	17/11/2017		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 11/2017

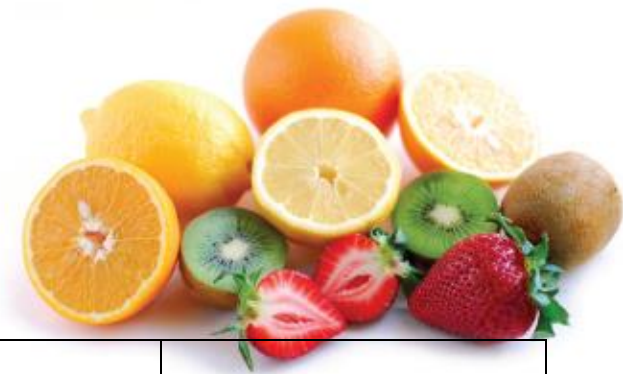


TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH 1	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ	Bánh xốp phô mai	Nước trái cây các loại
5	HAI	20/11/2017	Canh mồng tơi nấu thịt	Rau muống xào + Salad tự chọn	Gà sốt chua cay	Cá lóc kho nghệ	Trái cây	Món Âu + Á		
			Cơm trắng/ bánh mì		Heo om củ cải				Sữa tươi	
	BA	21/11/2017	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					
	TU	22/11/2017		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	23/11/2017	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	24/11/2017		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 11/2017



TUẦN	THỨ	NGÀY	BỮA TRƯA						BỮA NHÉ BUỔI CHIỀU	
			SÚP/CANH	RAU	MÓN CHÍNH	MÓN CHÍNH 2	TRÁNG MIỆNG	GHI CHÚ		
6	HAI	27/11/2017	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	28/11/2017	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'	29/11/2017	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	30/11/2017	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	01/12/2017		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.