

School Menu

Y4 - Y6 Menu

1		Thứ 2/ Mon 1/9	Thứ 3/ Tue 2/9	Thứ 4/ Wed 3/9	Thứ 5/ Thu 4/9	Thứ 6/ Fri 5/9
Lunch	Option 1	No School	No School	Trứng kho đậu hũ Braised egg and tofu  	Gà nướng sốt mật ong Grilled chicken w honey 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Option 2			Thịt heo nấu ragu Pork stew 	Tôm rim thịt Caramel shrimp and pork  	Bò xào sốt tiêu Stir fried beef 
	Option 3			Gà xào lá quế Thai basil chicken 	Thịt heo sốt chua ngọt Stir fried pork sweet and sour sauce 	Cá chiên sốt mắm tỏi Pan fried w garlic fish sauce 
	Option 4			Nui sốt thịt bò Grilled pasta w meat sauce   	Phở xào thịt bò Stir fried noodles w beef 	Mì gà tiềm Chicken noodles soup   
	Veggie Option			Cà tím nướng sốt nấm Grilled eggplant w mushroom sauce	Xiu mại bánh mì chay Vegan meat balls in sauce w bread   	Nui xào sốt Pesto Stir fried pasta w Pesto sauce   
	Rice			Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup			Canh cải xanh thịt heo Mustard greens soup w pork 	Canh bó xôi thịt gà Spinach soup w chicken 	Canh đu đủ thịt heo Papaya soup w pork 
	Vegetables			Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Bắp cải xào nấm Stir fried cabbage w mushroom	Cải thìa luộc Boiled bok choy
	Salad			Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT				Chuối Banana	Dưa hấu Watermelon	Dưa lưới Melon

ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mì) 
Seasame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 

School Menu

Y4 - Y6 Menu

2		Thứ 2/ Mon 8/9	Thứ 3/ Tue 9/9	Thứ 4/ Wed 10/9	Thứ 5/ Thu 11/9	Thứ 6/ Fri 12/9
Lunch	Option 1	Gà nướng khoai tây Baked chicken w potato 	Cá lóc sốt cà ri Fish w curry sauce 	Gà cuộn bột xù sốt salsa Rolled breadcrumb chicken w salsa  	Thịt heo nấu đậu Braised pork w beans 	Thịt heo kho dưa cải Braised pork w pickle 
	Option 2	Đậu hũ sốt thịt Tofu meat sauce  	Thịt heo sốt Teriyaki Grilled pork w Teriyaki 	Trứng ham nướng kiểu Ý Ham Fritata  	Cá chiên sốt chua ngọt Fried fish w sweet and sour sauce 	Trứng chiên thịt xay Fried egg w pork  
	Option 3	Mì xào giòn thịt bò Crispy noodles w beef   	Cơm gà Hội An Steamed chicken w yellow rice 	Bún thịt nướng Rice noodles w pork 	Bánh mì sốt bò phô mai nướng Sloppy joe    	Bún hải sản TomYum Seafood TomYum w rice noodles 
	Option 4	Trứng cuộn rong biển Rolled egg w seaweed 	Bò nấu củ cải Braised beef w radish 	Mực xào rau củ Squid w vegetables 	Tôm xào sốt kem cà Creamy shrimp  	Ức gà nướng chanh sả Grilled lemongrass chicken 
	Veggie Option	Cà ri chay bánh mì Vegetarian curry w bread   	Miến trộn chay Veggie glass noodles	Cơm chiên chay Vegan fried rice 	Cơm gạo lức đậu hũ kho củ sen Brown rice w braised tofu 	Miến trộn chay Veggie glass noodles
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh lagim Mixed soup 	Canh khoai mỡ thịt heo Winged gam soup w minced pork 	Canh chua chà cá Sweet & sour soup with fish cake 	Canh rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 	Canh cà chua trứng Tomato egg soup 
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled bok choy	Cải ngọt xào Stir-fried Leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Cải thảo luộc Boiled long cabbages
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Chuối Banana	Táo Apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Ổi Guava

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mi) 
Seasame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 

School Menu

Y4 - Y6 Menu

3		Thứ 2/ Mon 15/9	Thứ 3/ Tue 16/9	Thứ 4/ Wed 17/9	Thứ 5/ Thu 18/9	Thứ 6/ Fri 19/9
Lunch	Option 1	Thịt heo nấu ragu bánh mì Pork stew w bread  	Đậu hũ non sốt thịt Tofu w meat sauce  	Đùi gà sốt mắm nhĩ Chicken w fish sauce 	Trứng hấp sốt thịt Steamed egg w meat sauce  	Cơm chiên thập cẩm ốp la Fried rice w egg 
	Option 2	Cá lóc nướng sốt hành mè Grilled fish w sesame sauce  	Tôm xào bơ tỏi Sautéed shrimp w butter garlic  	Bò hầm cà chua Beef stew w tomato 	Thịt heo rim thơm Braised pork w pineapple 	Gà nướng sốt xá xíu Char siu chicken 
	Option 3	Gà kho gừng Chicken w ginger 	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg  	Cá chưng tương Steamed fish w soya bean  	Ức gà xào lúc lắc Stir fried chicken 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w pork  
	Option 4	Mì Ý xào tôm Spaghetti w shrimp  	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna   	Bánh mì kẹp ham trứng Ham egg sandwich    	Nui sốt phô mai bacon Mac and Cheese    	Hủ tiếu bò kho Beef stew w noodles 
	Veggie Option	Nấm đùi gà xào sả nghệ cơm gạo lứt Lemongrass mushroom w brown rice	Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu 	Cơm chiên chay Fried rice 	Bánh pita chay Veggie pita   	Bánh kẹp chay Veggie sandwich   
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh mồng tơi, rau dền nấu tôm Amaranth and spinach shrimp soup 	Canh bí xanh thịt heo Squash soup w pork 	Canh rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 	Canh rau ngót mướp nấu mọc Katuk sweet leaf soup w meat ball 	Canh đu đủ nấu thịt Green papaya soup pork 
	Vegetables	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Cải thảo luộc Boiled long cabbages
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Dưa lưới Melon	Thơm Pineapple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Chuối Banana

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mì) 
Sesame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 

School Menu

Y4 - Y6 Menu

4		Thứ 2/ Mon 22/9	Thứ 3/ Tue 23/9	Thứ 4/ Wed 24/9	Thứ 5/ Thu 25/9	Thứ 6/ Fri 26/9 International day
Lunch	Option 1	Bò xào bắp cải Stir fried beef w cabbage 	Chả trứng thịt Vietnamese egg meat loaf  	Gà xóc nước mắm Stir fried chicken w fish sauce 	Chả cá thì là chiên sốt Thái Fish cake w Thai sauce 	Ức gà nướng sốt sữa chua Grilled chicken w yogurt sauce  
	Option 2	Gà nướng sốt mật ong Grilled chicken w honey sauce 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 	Bạch tuộc xào hành cà Stir fried octopus w tomato onion 	Thịt heo xào hành Stir fried pork 	Tôm nấu sốt cà ri Shrimp curry 
	Option 3	Heo xay xào hành sả Lemongrass minced pork 	Tôm sốt me Shrimp w tamarind sauce 	Cá diêu hồng chiên kèm xoài Fried tilapia fish w green mango 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Thịt bò viên nướng Beef Kofta hummus 
	Option 4	Nui xào trứng thịt nguội Stir fried pasta w egg and ham   	Bánh mì thịt gà sốt BBQ Chicken BBQ sandwich   	Mì sốt kem thịt xông khói Creamy Pasta w bacon   	Bún bò Beef noodles soup 	Bánh mì thịt gà Chicken pita   
	Veggie Option	Đậu hũ sốt cà cơm gạo lức Brown rice w tomato tofu 	Mì ý lát to phô mai nướng Vegetarian Lasagna  	Đậu hũ xào kèm cơm gạo lức Stir fried Tofu w brown rice 	Miến xào chay Stir fried vermicelli 	Đậu lăng hầm Lentil soup 
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh cải thìa nấu tôm Bob choy soup w shrimp 	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup w minced pork 	Canh rau dền nấu tôm Amaranth soup w shrimp 	Canh cà chua trứng Egg and tomato soup 	Canh miso rong biển đậu hũ Miso soup w tofu 
	Vegetables	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Cải ngọt xào Stir-fried Leaf mustard	Cải thảo luộc Boiled long cabbages	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Bắp cải xào Stir fried cabbages
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT		Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Chuối Banana	Đu đủ Papaya	Dưa lưới Melon

ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mì) 
Seasame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 

School Menu

Y4 - Y6 Menu

5	Thứ 2/ Mon 29/9	Thứ 3/ Tue 30/9	Thứ 4/ Wed 1/10	Thứ 5/ Thu 2/10	Thứ 6/ Fri 3/10
Lunch	Option 1	Trứng cuộn rau bó xôi Omelet w spinach 	Chả cá sốt cam Fish ball w orange sauce 		
	Option 2	Cá rim sốt me Caramel fish w tamarind sauce 	Tôm rang ngũ cốc Cereal Prawn Singapore  		
	Option 3	Thịt gà nướng sả Lemongrass chicken 	Thịt kho củ cải Braised pork w radish 		
	Option 4	Mì trứng xào tôm thịt Stir fried noodles w shrimp and pork    	Bánh thịt bò khoai tây Shepherd pie   		
	Veggie Option	Cơm gạo lứt đậu hũ mè Brown rice w sesame tofu  	Bún trộn chay Vegan mixed noodles		
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice		
	Soup	Canh cải thìa nấu tôm Bob choy soup w shrimp 	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup w minced pork 		
	Vegetables	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard		
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar		
DESSERT	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon			

ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mì) 
Seasame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 