

School Menu

Y4 - Y6 Menu



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)



1

Thứ 2/ Mon
4/8

Thứ 3/ Tue
5/8

Thứ 4/ Wed
6/8

Thứ 5/ Thu
7/8

Thứ 6/ Fri
8/8

Option 1

Ức gà nướng sốt chanh
Grilled chicken w
lime sauce



Option 2

Cá rô kho tộ
Caramel fish



Option 3

Nui xào thịt xông khói
Stir fried pasta
w bacon



Option 4

Bò hầm khoai tây
Beef stewed



Lunch
Y4-Y6

Veggie Option

Đậu hũ sốt mỡ hành
Tofu w green
onion sauce



Rice

Cơm trắng
Steamed rice

Soup

Canh cà chua trứng
Tomato egg soup



Vegetables

Cải thìa luộc
Boiled bok choy

Salad

Quầy salad tự chọn
Salad bar

DESSERT

Chuối
Banana

School Menu

Y4 - Y6 Menu

2		Thứ 2/ Mon 11/8	Thứ 3/ Tue 12/8	Thứ 4/ Wed 13/8	Thứ 5/ Thu 14/8	Thứ 6/ Fri 15/8
Lunch Y4-Y6	Option 1	Gà kho nấm Braised chicken w mushroom	Thịt nướng sốt mù tạt Grilled pork w mustard sauce	Đậu hũ trắng sốt thịt Tofu meat sauce	Gà nướng sốt cam Chicken orange sauce	Thịt heo kho trứng cút Braised pork w quail egg
	Option 2	Thịt bò hầm khoai tây Stewed beef	Cá diêu hồng chiên kèm xoài Fried fish w green mango	Gà nướng cà chua Grilled chicken	Tôm rim Stir fried shrimp	Gà xào lá quế Chicken w basil
	Option 3	Mì tương đen hải sản Stir fried noodles w seafood	Bánh mì tròn ham phô mai Ham cheese sandwich	Mì Ý thịt viên Spaghetti meat balls	Bánh kẹp thịt heo nướng sốt BBQ Pork sandwich	Phở bò Beef noodles soup
	Option 4	Trứng cuộn rong biển Rolled egg w seaweed	Tôm xào sốt me Stir fried shrimp w tamarind sauce	Cá hường chiên sả Lemongrass fried fish	Trứng đúc kiểu Ý Egg and ham Frittata	Cá hấp nước tương Steamed fish
	Veggie Option	Cà ri chay bánh mì Vegetarian curry w bread	Miến trộn chay Veggie glass noodles	Cơm chiên chay Vegan fried rice	Cà tím sốt rau phô mai nướng Stuffed cheese eggplant	Cơm gạo lứt đậu hũ sốt cà Brown rice w tomato tofu
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh cải xoong nấu thịt Water cress soup w mince pork	Canh bí đỏ thịt gà Pumpkin soup w minced chicken	Canh cà chua đậu hũ nấm Mushroom and tofu soup	Canh bí xanh tôm Squash soup w shrimp	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup w minced pork
	Vegetables	Mướp xào nấm Luffa and mushroom	Đậu que luộc Boiled green bean	Cải ngọt xào Stir-fried 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	Táo xanh Green apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu watermelon	Chuối Banana

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 18/8	Thứ 3/ Tue 19/8	Thứ 4/ Wed 20/8	Thứ 5/ Thu 21/8	Thứ 6/ Fri 22/8
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo nướng Roasted pork	Cá nướng sốt mù tạt Grilled fish w mustard sauce	Gà nướng nước tương Grilled chicken w soya sauce	Cá basa kho Caramelized fish	Sườn ram Caramel pork chop
	Option 2	Gà rang lá chanh Stir fried chicken lemon	Thịt bò xào bó xôi Stir fried beef w spinach	Trứng đúc thịt Thick omelet w meat	Thịt bò hầm khoai tây Beef stew	Mực xào rau củ Stir fried squid
	Option 3	Trứng cuộn rau củ Rolled egg	Tôm xào bông cải Sautéed shrimp w broccoli	Thịt heo kho Braised pork	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w pork	Bò xào kim chi Stir fried beef w kimchi
	Option 4	Mì Ý sốt bò Spaghetti beef sauce	Bún thịt nướng Rice noodles w grilled pork	Bánh kẹp cá tuna Tuna sandwich	Nui nướng thịt gà Grilled pasta w chicken	Mì Quảng gà Quang noodles soup w chicken
	Veggie Option	Nấm đùi gà xào sả nghệ cơm gạo lứt Lemongrass mushroom w brown rice	Bánh kẹp chay Veggie burger	Miến xào đậu hũ Vermicelli w tofu	Bánh pita chay Veggie pita	Cuốn chay kiểu Mẽ Enchilada
	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 mộc Katuk sweet leaf soup w meat ball	Canh đu đủ nấu thịt Green papaya soup w 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	Táo Apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Chuối Banana

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

4		Thứ 2/ Mon 25/8	Thứ 3/ Tue 26/8	Thứ 4/ Wed 27/8	Thứ 5/ Thu 28/8	Thứ 6/ Fri 29/8 International day
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt khìa nước dừa Coconut pork 	Chả cá thì là chiên sốt thái Fish cake w Thai sauce 	Gà xóc nước mắm Chicken w fish sauce 	Tôm xào cà chua Stir fried shrimp w tomato 	Bánh xèo kiểu Nhật Okonomiyaki    
	Option 2	Cá sốt teriyaki Grilled fish w teriyaki sauce 	Gà hấp lá chanh Steamed chicken 	Trứng hấp tôm lạp xường Steamed egg w shrimp and sausage   	Gà nướng sốt chanh dây Grilled chicken w passion fruit sauce 	Trứng cuộn kiểu nhật Tamagoyaki 
	Option 3	Trứng xào thịt nguội Stir fried egg w ham  	Thịt heo kho củ cải Braised pork and radish 	Tôm sốt chua ngọt Sweet & sour shrimp 	Cá sốt cà Fish w tomato sauce 	Gà chiên kiểu Nhật Fried chicken Karaage 
	Option 4	Nui xoắn sốt bò Pasta w ground beef   	Mì Ý lát to phô mai nướng Beef Lasagna    	Bò kho bánh mì Beef stew w bread    	Mì hoành thánh thịt heo Wonton soup    	Mì ramen thịt heo Ramen soup w pork    
	Veggie Option	Đậu hũ sốt cà cơm gạo lức Brown rice w tomato tofu 	Mì xào giòn thập cẩm Mixed crispy noodles 	Đậu hầm bánh mì Stewed beans w bread  	Mì dẹt trộn chay Mixed noodles  	Cà ry chay kiểu Nhật Vegetables curry  
	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	Mướp xào nấm Luffa and mushroom	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Cải thảo luộc Boiled long cabbages	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Rau luộc Steamed vegetables
	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	Pudding 

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)

