

School Menu

Y4 - Y6 Menu



1	Thứ 2/ Mon 2/12	Thứ 3/ Tue 3/12	Thứ 4/ Wed 4/12	Thứ 5/ Thu 5/12	Thứ 6/ Fri 6/12	
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo khía nước dừa Caramel pork 	Tôm thịt ram Stir fried shrimp w pork  	Mực xào xa té Stir fried squid 	Cá nướng rau củ Grilled fish w vegetables 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Option 2	Cá diêu hồng chiên sốt chua ngọt Fried red tilapia fish 	Cơm gà Hải Nam Steamed chicken w rice 	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg  	Thịt heo chiên xù sốt Terriyaki Breadcrumbs pork w Terriyaki sauce 	Gà xóc nước mắm Stir fried chicken w fish sauce 
	Option 3	Bún cà ri gà Chicken curry w rice noodles  	Bánh mì xíu mại Meat balls w bread    	Mì xào bò rau củ Stir fried noodles w beef  	Mì Ý sốt bò Spaghetti meat sauce  	Mì hoành thánh thịt heo Wonton soup w pork  
	Option 4	Thịt bò xào rau củ Stir fried beef w vegetables 	Tôm xào bông cải Stir fried shrimp 	Cá basa kho Caramel catch fish 	Ức gà xào ớt Đà Lạt stir fried chicken 	Tôm rim Sautéed shrimp 
	Veggie Option	Nui xào chay Veggie pasta 	Đậu hũ nhồi sốt cà chay Stuffed tofu 	Cơm gạo lứt nấm kho Brown rice w mushroom	Bánh cuộn chay Falafel  	Bánh thịt viên chay "Meatball" Subs  
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Cánh bí đỏ thịt heo Pumpkin soup w pork 	Canh bầu nấu tôm Squash soup w shrimp 	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef 	Canh chua gà lá giang Sour-soup creeper w chicken 	Canh mướp nấm Luffa and mushroom soup
	Vegetables	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que xào Stir fried green bean	Bông cải luộc Boiled broccoli	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	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT	Ổi Guava	Dưa lưới Melon	Táo Apple	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

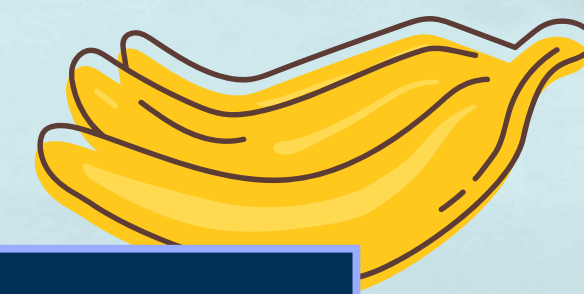
2	Thứ 2/ Mon 9/12	Thứ 3/ Tue 10/12	Thứ 4/ Wed 11/12	Thứ 5/ Thu 12/12	Thứ 6/ Fri 13/12	
Lunch Y4-Y6	Option 1	Gà nướng sốt kem cà Grilled chicken  	Gà om nấm hương Braised chicken mushroom 	Tôm xào hành Stir fried shrimp w onion 	Cánh gà chiên Fried chicken wings 	Chả trứng thịt Meat loaf  
	Option 2	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork w tofu  	Đậu hũ trứng cút sốt cà Tofu quail egg w tomato sauce  	Cá basa kho Braised fish 	Thịt heo nấu đậu Braised pork w beans 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 
	Option 3	Cơm chiên thịt bò Beef fried rice 	Mì xào hải sản Stir fried noodle w seafood  	Bánh gạo Hàn Quốc thịt heo Pork Tteokbokki 	Bánh kẹp bò trứng Beef and egg burger    	Bún bò Huế Beef noodles soup 
	Option 4	Tôm xào rau củ Stir fried shrimp 	Thịt heo nướng sốt Salsa xoài Grilled pork w Salsa sauce 	Gà rô ti Steamed chicken w garlic 	Chả cá chiên kiểu Thái Thai fish cake 	Mực xào bơ tỏi Sautéed squid w butter garlic  
	Veggie Option	Cà ri chay bánh mì Vegetarian curry w bread  	Bún chả giò chay Veggie spring rolls 	Bánh kẹp đậu hũ sốt mè Tofu sandwich   	Cơm gạo lức nấu kho củ sen Brown rice w braised mushroom	Mì xào chay Veggie 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 thịt heo Mixed soup pork 	Canh cua mỏng tươi mướp Crab paste with spinach and luffa soup 	Canh chua chả cá Sweet & sour soup w fish cake 	Canh rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 	Canh trái thơm nấu tôm Pineapple soup w shrimp 
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled bok choy	Cải ngọt xào Boiled leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Bắp cải luộc Boiled cabbage	Mướp mấm xào Sautéed Luffa and mushroom
	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	Dưa lưới Melon	

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 16/12	Thứ 3/ Tue 17/12 SPECIAL MENU	Thứ 4/ Wed 18/12	Thứ 5/ Thu 19/12	Thứ 6/ Fri 20/12
Lunch Y4-Y6	Option 1	Cá nướng bơ thì là Grilled fish w butter dill sauce  		No Lunch	
	Option 2	Thịt heo sốt chua ngọt Sweet sour pork 			
	Option 3	Bánh kẹp thịt ham trứng Ham cheese sandwich   			
	Option 4	Gà hấp xì dầu Steamed chicken w dark soy sauce  			
	Veggie Option	Miến trộn chay Veggie glass noodles			
	Rice	Cơm trắng Steamed rice			
	Soup	Canh bí xanh nấu thịt Squash soup w pork 			
	Vegetables	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard			
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar			
DESSERT	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) 

