











# School Menu

## Y4 - Y6 Menu



1	Thứ 2/ Mon 4/11	Thứ 3/ Tue 5/11	Thứ 4/ Wed 6/11	Thứ 5/ Thu 7/11	Thứ 6/ Fri 8/11	
<b>Lunch Y4-Y6</b>	<b>Option 1</b>	Thịt heo hầm hạt sen Stewed pork w lotus seeds 	Tôm thịt ram Stir fried shrimp w pork  	Trứng nướng kiểu Ý Frittata  	Cá nướng rau củ Grilled fish w vegetables 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	<b>Option 2</b>	Cá diêu hồng sốt xoài Grilled fish w mango sauce 	Ức gà xào sả Lemongrass chicken 	Mì xào bò rau củ Stir fried noodles w beef  	Thịt heo nướng sốt BBQ Grilled pork w BBQ sauce 	Thịt heo chiên xù sốt teriyaki Creadcumb pork w teriyaki sauce 
	<b>Option 3</b>	Bánh kẹp thịt gà sốt Mayo Chicken sandwich    	Bánh mì xíu mại Meat balls w bread    	Cơm gà Hải Nam Boiled chicken 	Cơm chiên tôm Shrimp fried rice 	Bánh canh cá Fish noodles soup 
	<b>Option 4</b>	Nui xào thịt bò Stir fried pasta w beef  	Đậu hũ nhồi thịt sốt dầu hào Stuffed tofu w oyster sauce  	Cá basa kho Caramel catch fish 	Mì Ý thịt gà Spaghetti Chicken  	Bò nấu nấm Stewed beef w mushroom 
	<b>Veggie Option</b>	Nấm rơm kho đậu hũ Braised mushroom w tofu 	Nui xào sốt Pesto Pasta w vegetables Pesto  	Đậu hũ sốt mè Tofu w sesame sauce 	Cà tím sốt mỡ hành Grilled eggplant w onion sauce  	
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	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 bó xôi thịt gà Spinach soup w chicken 	Canh mướp nấm Luffa and mushroom soup
	<b>Vegetables</b>	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
	<b>Salad</b>	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
	<b>DESSERT</b>	Ổi Guava	Dưa lưới Melon	Táo Apple	Dưa hấu Watermelon	Dưa lưới Melon

### ALLERGEN ICON

Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mi) 
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



2	Thứ 2/ Mon 11/11	Thứ 3/ Tue 12/11	Thứ 4/ Wed 13/11	Thứ 5/ Thu 14/11	Thứ 6/ Fri 15/11	
<b>Lunch Y4-Y6</b>	<b>Option 1</b>	Gà nướng bơ chanh Grilled chicken butter sauce  	Cá kho cà Braised fish w tomato 	Tôm sốt chua ngọt Stir fried shrimp 	Cánh gà chiên Fried chicken wings 	Trứng xào thập cẩm Mixed egg 
	<b>Option 2</b>	Trứng cuộn thịt xay Meat omelet  	Đậu hũ trứng cút Tofu quail egg w tomato sauce  	Thịt heo nấu kim chi Stir fried pork kim chi 	Thịt heo nấu đậu Braised pork w beans 	Bò hầm bắp non Stewed beef 
	<b>Option 3</b>	Nui xoắn sốt thịt bò Stir fried pasta w beef sauce  	Bánh thịt bò khoai nghiên Beef shepherd's pie   	Cơm chiên Lạp xưởng trứng Fried rice w chine sausage egg  	Mì Ý sốt kem tôm Creamy pasta w shrimp  	Mì quảng tôm thịt Quang noodles soup  
	<b>Option 4</b>	Tôm xào rau củ Stir fried shrimp 	Thịt heo nướng sốt salsa xoài Grilled pork w mango salsa sauce 	Gà hấp tỏi Steamed chicken w garlic 	Chả cá chiên kiểu Thái Thai fish cake 	Ức gà nướng phô mai bó xôi Grilled chicken cheese  
	<b>Veggie Option</b>	Cà ri chay bánh mì Vegetarian curry w bread  	Bún chả giò chay Veggie spring rolls 	Đậu hũ nhồi sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce 	Cơm gạo lứt nấm kho củ sen Brown rice w braised mushroom 	Miến trộn chay Veggie glass noodles 
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	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 cà chua trứng Tomato egg soup 
	<b>Vegetables</b>	Cải thìa luộc Boiled bok choy	Cải ngọt xào Boiled leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Cải thảo luộc Boiled long cabbages
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	Chuối Banana	Táo Apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Dưa lưới Melon	

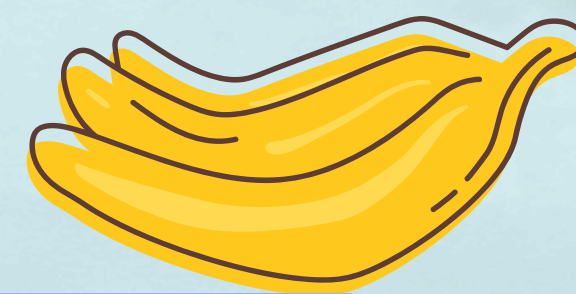
### ALLERGEN ICON

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 18/11	Thứ 3/ Tue 19/11	Thứ 4/ Wed 20/11	Thứ 5/ Thu 21/11	Thứ 6/ Fri 22/11	
<b>Lunch Y4-Y6</b>	<b>Option 1</b>	Trứng chiên thịt xông khói Omelette w ham  	Chả trứng thịt Meat loaf  	Gà nướng rau sốt nâu Grilled chicken w gravy sauce 	Trứng kho thịt Braised pork w egg  	Gà nướng sốt mật ong Grilled chicken 
	<b>Option 2</b>	Cá nướng sốt salsa Grilled fish w salsa 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 	Bò xào ớt Đà Lạt Stir fried beef w bell peppers 	Tôm sốt me Caramel shrimp w tamarind sauce 	Cá sốt chua ngọt Sweet and sour fish 
	<b>Option 3</b>	Bún chả giò Spring roll w rice noodles 	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna   	Bánh gạo Hàn Quốc thịt heo Topokki w pork 	Miến trộn thịt gà Stir fried vermicelli noodles w chicken 	Phở bò Beef noodles soup 
	<b>Option 4</b>	Cơm gà hải nam Steamed chicken 	Mực xào bơ tỏi Sautéed squid w butter garlic  	Cá chưng tương Steamed fish w soya bean  	Gà nướng sốt xá xíu Chicken char siu 	Đậu hũ sốt thịt xay xào Stir fried meat and tofu  
	<b>Veggie Option</b>	Mì Ý xào nấm Stir fried pasta w mushroom 	Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu 	Mì xào giòn chay Veggie crispy noodles  	Bánh kẹp chay Veggie sandwich  	Pita chay Falafel  
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	Canh bí xanh nấu thịt Squash soup w pork 	Canh trái thơm nấu tôm Pineapple soup w shrimp 	Canh cải xoong nấu thịt gà Watercress w chicken 	Canh rau ngót mướp nấu mọc Katuk sweet leaf soup w meat ball 	Canh rau củ nấu thịt Vegetables soup pork 
	<b>Vegetables</b>	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	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
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	Dưa lưới Melon	Táo Apple	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 25/11	Thứ 3/ Tue 26/11	Thứ 4/ Wed 27/11	Thứ 5/ Thu 28/11	Thứ 6/ Fri 29/11 International Day	
<b>Lunch Y4-Y6</b>	<b>Option 1</b>	Bò xào rau củ Stir fried beef w vegetables 	Chả cá basa sốt cam Fish balls w orange sauce 	Vịt nướng Roasted duck 	Trứng chiên thịt và phô mai Cheese, meat omelet   	Cơm gà nướng kiểu Ma rốc chicken thigh w rice 
	<b>Option 2</b>	Đùi gà hấp kiểu thái Steamed chicken 	Thịt heo kho củ cải Braised pork w radish 	Tôm xào bơ tỏi Stir fried shrimp  	Sườn ram Caramel pork chop 	Thịt bọc trứng sốt đậu lăng Scotch egg w lentil sauce  
	<b>Option 3</b>	Bún gạo xào thịt trứng Stir fried noodles w egg and pork  	Bánh mì kẹp thịt gà sốt BBQ Chicken BBQ sandwich    	Mì Ý sốt bò Spaghetti beef sauce   	Mì bò kiểu Hàn Beef noodles soup Korean style  	Cá nướng rau củ Fish Tagine 
	<b>Option 4</b>	Bánh mì thịt viên sốt phô mai Meat ball sub    	Mực xào bông cải Stir fried squid w broccoli 	Cá chiên sốt cà Pan fried fish w tomato sauce 	Tôm sốt kem cà Shrimp w tomato creamy sauce  	Bánh kẹp thịt bò khoai nướng Beef kofta sandwich w potato    
	<b>Veggie Option</b>	Đậu hũ xào kèm cơm gạo lứt Stir fried Tofu with brown rice 	Mì Ý lát to phô mai nướng Vegetarian Lasagna  	Đậu hũ cuộn rong biển Wrapped Tofu w seaweed 	Bánh kẹp nhân chay Veggie burger  	Rau hầm kèm cơm Vegetarian stew with rice
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	Canh rong biển thịt bò Seaweed soup w beef 	Canh đậu hũ nấu nấm Mushroom tofu soup 	Canh chua gà lá giang Sour-soup creeper w chicken 	Canh cua đồng nấu rau đay Jute crab soup 	Súp bí đỏ nấu nấm Pumpkin w mushroom soup
	<b>Vegetables</b>	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Cải ngọt xào Boiled leaf mustard	Cải thảo luộc Boiled long cabbage	Rau muống xào tỏi Water spinach w garlic	Bắp cải xào Stir fried cabbages
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	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) 