

School Menu

Y4 - Y6 Menu

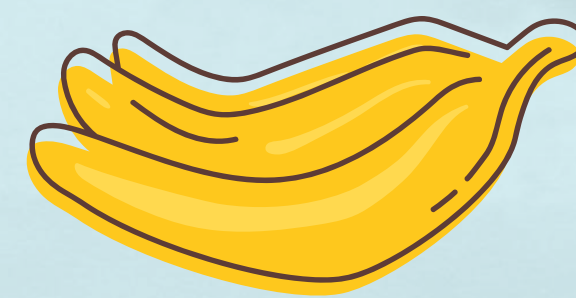
1	Thứ 2/ Mon 3/3	Thứ 3/ Tue 4/3	Thứ 4/ Wed 5/3	Thứ 5/ Thu 6/3	Thứ 6/ Fri 7/3
Lunch Y4-Y6	Option 1 Tôm om đậu hũ nấm Braised shrimp w mushroom and tofu	Thịt heo nướng sốt miso Grilled pork w miso sauce	Mực xào bông cải Stir fried squid	Cá nướng sốt kem cà Fried fish w tomato cream sauce	Thịt bọc trứng chiên xù sốt cà Scotch eggs w tomato sauce
	Option 2 Thịt heo nấu sốt chua ngọt Pork in sweet and sour sauce	Cá chiên sốt me Fish w tamarind sauce	Bò xào sốt nấm Grilled beef w mushroom sauce	Thịt kho trứng Braised pork w egg	Gà quay sốt dầu hào Roasted chicken w oyster sauce
	Option 3 Nui sốt kem cà thịt gà Creamy macaroni w chicken	Miến trộn thịt bò kiểu Hàn Stir fried vermicelli noodles w beef	Mì gà tiềm Chicken noodle soup	Bún gạo lứt xào tôm Brown rice noodles w shrimp	Bún riêu bò đậu hũ Crab noodles soup w beef and tofu
	Option 4 Cá kho nghệ Braised fish w turmeric	Trứng nướng kiểu ý Frittata egg	Bánh cuộn thịt heo Pork Enchilada	Ức gà nhồi rau sốt phô mai Stuffed chicken w cheese sauce	Cá nướng rau Grilled fish and vegetables
	Veggie Option Mì xào giòn chay Veggie crispy noodles	Bánh kẹp chay Veggie sandwich	Cơm gạo lứt nấm nấu rau củ Brown rice w stew mushroom	Mì ý thịt viên chay Veggie spaghetti	Bánh cuộn đậu, sốt trái bơ Pita wrap
	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 gà Watercress w chicken	Canh rau ngót mướp nấu mộc Katuk sweet leaf soup w meat ball	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef	Canh cải bó xôi đậu hũ thịt xay Tofu spinach soup w pork	Canh mướp nấm Luffa and mushroom soup
	Vegetables Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	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	Chuối Banana	Thanh long Dragon fruit	Táo Apple	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



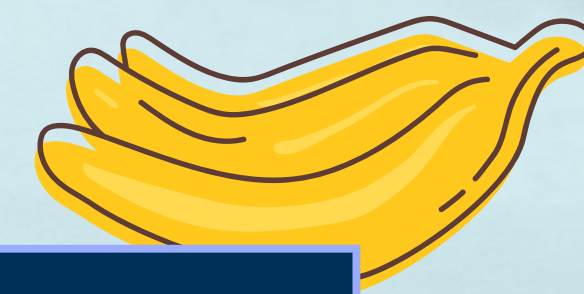
2	Thứ 2/ Mon 10/3	Thứ 3/ Tue 11/3	Thứ 4/ Wed 12/3	Thứ 5/ Thu 13/3	Thứ 6/ Fri 14/3	
Lunch Y4-Y6	Option 1	Trứng hấp lạp xưởng tôm Steamed egg w sausage and shrimp   	Gà xào cà ry Srir fried chicken w coco nut curry sauce 	Tôm sốt kem rau bó xôi Stir fried shrimp w onion  	Cánh gà nướng sốt mè Grilled chicken wing  	Thịt bò xào bắp cải Stir fried beef w cabbage 
	Option 2	Thịt heo ram Caramel pork 	Đậu hũ sốt cà Tofu w tomato sauce 	Cá basa kho Braised fish 	Thịt heo nấu ragu Braised pork 	Gà nướng sốt pesto Grilled chicken w pesto sauce 
	Option 3	Cơm chiên kim chi bò Beef fried rice w kimchi  	Bánh canh sệt tôm thịt Noodles soup w shrimp pork  	Mì Ý lát to sốt bò Beef lasagna   	Bánh kẹp ham trứng Ham egg sandwich   	Bún Thái hải sản thịt bò Seafood and beef noodle soup  
	Option 4	Cá chiên sả Pan fried fish lemongrass 	Thịt heo nướng sốt xá xíu Grilled pork w char siu sauce 	Đùi gà nướng mắm tỏi Grilled Chicken w garlic sauce 	Chả cá chiên kiểu thái Thai fish cake 	Ba rọi nướng sốt tỏi Grilled pork w garlic sauce 
	Veggie Option	Bún gạo lức rau củ kho Brown rice noodles w braised vegetables	Bún chả giò chay Veggie spring rolls 	Cơm chiên kèm nấm xào Stir fried mushroom w fried rice	Bún mọc chay Noodles soup 	Mì ý chay Stir fried pasta w vegetables 
	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 souvep pork 	Canh cua mỏng tơi mướp Crab paste with spinach and luffa soup 	Canh chua chả cá Sweet & sour soup with fish cake 	Canh rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 	Canh cải xoong thịt xay Meat noodles soup 
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled bok choy	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Bắp cải luộc Boiled cabbage	Bông cải luộc Boiled broccoli
	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	Đu đủ Papaya	

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



3	Thứ 2/ Mon 17/3	Thứ 3/ Tue 18/3	Thứ 4/ Wed 19/3	Thứ 5/ Thu 20/3	Thứ 6/ Fri 21/3	
Lunch Y4-Y6	Option 1	Cá lóc nướng sốt bơ thì là Grilled fish w butter dill sauce  	Mực xào hành Stir fried squid 	Tôm ram Stir fried shrimp 	Cá nướng sốt tàu xì Grilled fish w dark soy sauce  	Ức gà bột xù nướng sốt tartar Chicken breadcrumb w tartar sauce  
	Option 2	Tôm xào trứng cút Stir fried shrimp w quail egg 	Thịt heo rim nước dừa Caramel coconut pork   	Thịt heo chiên xù sốt Teriyaki Breadcrumb pork w Teriyaki sauce  	Gà nướng sốt BBQ Grilled chicken w BBQ sauce 	Mực xào cà cần Stir fried squid 
	Option 3	Bánh kẹp thịt bò phô mai Sloppy joe w beef   	Bún chả giò Crispy spring rolls 	Bánh cuộn thịt bò kiểu Mê-Hi Cô Beef Burrito 	Mì xào giòn thập cẩm Mixed crispy noodles   	Phở bò Beef noodles soup 
	Option 4	Gà nướng sốt hoisin Grilled chicken w hoisin sauce 	Gà nấu nấm đông cô Chicken w mushroom 	Cá basa kho Braised fish 	Bò xào bông cải Stir fried beef w broccoli 	Thịt heo xào hành Stir fried pork w onion 
	Veggie Option	Cà ry chay kèm mì trứng Vegan curry w egg noodles  	Đậu hũ nhồi sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce 	Đậu hũ chiên sả cơm gạo lứt Lemongrass tofu w brown rice 	Bánh kẹp chay Veggie burger  	Bánh cuộn chay Veggie enchilada  
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh bí xanh nấu tôm Squash soup w shrimp 	Canh chua gà lá giang sour-soup creeper w chicken 	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef 	Canh khoai mỡ thịt heo Purple yam soup w pork 	Canh rau dền nấu tôm Amaranths soup w shrimp 
	Vegetables	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Bắp cải xào nấm Stir fried cabbage w mushroom	Bông cải luộc Boiled broccoli	Cải thìa luộc Boiled bok choy	Cải thảo xào Stir fried long cabbage
	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	Ổi Guava	Dưa hấu Watermelon	Đu đủ Papaya	Táo Apple	

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 24/3	Thứ 3/ Tue 25/3	Thứ 4/ Wed 26/3	Thứ 5/ Thu 27/3	Thứ 6/ Fri 28/3 International Day	
Lunch Y4-Y6	Option 1	Trứng cuộn thịt xông khói Rolled egg w pork  	Đậu hũ sốt thịt Tofu meat sauce  	Cá lúc lắc Stir fried fish 	Bò hầm bắp Beef stewed w corn 	Nui ý thịt viên phô mai Penne meat balls    
	Option 2	Cá hấp chưng tương Steamed fish w soybean sauce  	Gà chiên mắm tỏi Chicken w garlic fish sauce 	Thịt heo kho dưa cải Braised pork w cabbage pickle 	Cơm gà Hải Nam Boiled chicken 	Cá chiên khoai tây Fish and chips 
	Option 3	Bánh burger thịt gà Chicken burger    	Bún bò Huế Beef noodles soup 	Mì dẹt xào thịt bò xay Stir fried noodles w ground beef   	Bún cá Fish noodles soup 	Bò nấu kiểu Âu Carbonnade flamande beef 
	Option 4	Thịt heo nướng sốt Hàn Quốc Grilled pork w hoisin sauce 	Mực xào ớt đà lạt stir fried squid w bell peppers 	Gà sốt tiêu khoai tây nướng Grilled chicken w potato 	Tôm sốt chua ngọt Sautéed shrimp 	Vịt nướng sốt cam Duck orange sauce 
	Veggie Option	Miến trộn chay Veggie glass noodles 	Mì ý lát to đút lò Veggie lasagna  	Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu 	Bánh kẹp chay Veggie burger   	Bánh mì nướng phô mai Zapiekanka của Ba Lan   
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh bí đỏ nấu tôm Pumpkin soup w shrimp 	Canh bầu nấu thịt heo Squash soup w pork 	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef 	Canh cà chua trứng Tomato egg soup 	Canh lagim thịt heo Mixed souvep pork 
	Vegetables	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Bắp cải xào nấm Stir fried cabbage w mushroom	Bông cải luộc Boiled broccoli	Rau muống xào tỏi Water spinach w garlic	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	Chuối Banana	Ổi Guava	Dưa hấu Watermelon	Đu đủ Papaya	Bánh muffin dâu Strawberry muffin   	

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) 