

School Menu

Y4 - Y6 Menu



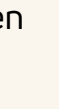
1		Thứ 2/ Mon 31/3	Thứ 3/ Tue 1/4	Thứ 4/ Wed 2/4	Thứ 5/ Thu 3/4	Thứ 6/ Fri 4/4
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo khía nước dừa Caramel coconut pork 	Thịt viên nướng sốt nâu Grilled meat balls w brown sauce 	Mực xào xa tế Stir fried squid 	Cá nướng rau củ Grilled fish w vegetables 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Option 2	Cá diêu hồng chiên sốt chua ngọt Fried red tilapia fish 	Gà sốt chua ngọt Sweet and sour chicken 	Thịt heo nướng xá xíu Grilled pork w cha siu sauce 	Thịt heo chiên xù sốt Teriyaki Breadcrumbs pork w Teriyaki sauce   	Ức gà nướng kiểu Tây Ban Nha Spanish grilled chicken breast 
	Option 3	Cà ry gà bánh mì Chicken curry w bread   	Bánh canh sệt thịt heo trứng cút Noodles soup w quail egg and pork  	Cơm cuộn thịt bò Beef burrito 	Mì Ý sốt bò Spaghetti meat sauce   	Phở bò Beef noodles soup 
	Option 4	Nui xào bò Stir fried pasta w beef  	Tôm xào bông cải Stir fried shrimp 	Cá basa kho Caramel catch fish 	Gà xào sả Lemongrass chicken 	Tôm xào bắp hạt Sautéed shrimp w corn 
	Veggie Option	Nấm kim châm cuộn đậu hũ ky sốt dầu hào Rolled mushroom w tofu 	Đậu hũ nhồi sốt cà Stuffed tofu 	Mì udon xào chay Stir fried udon w vegetables	Bánh cuộn chay Falafel  	Bánh kẹp cà tím sốt cà Eggplant burger 
	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	Đu đủ Papaya

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 7/4	Thứ 3/ Tue 8/4	Thứ 4/ Wed 9/4	Thứ 5/ Thu 10/4	Thứ 6/ Fri 11/4
Lunch Y4-Y6	Option 1	No school	Gà om nấm hương Braised chicken mushroom 	Trứng cuộn tôm Shrimp omelet 	Cánh gà chiên Fried chicken wing 	Gà nấu sốt cà Grilled chicken in tomato 
	Option 2		Thịt bò xào cải bó xôi Stir fried beef w spinach 	Sườn cốt lết ram Caramel pork 	Thịt heo nấu đậu Braised pork w beans 	Tôm rim mặn ngọt Stir fried shrimp 
	Option 3		Bánh gạo Hàn Quốc thịt heo xay Pork Tteokbokki 	Nui sốt phô mai thịt xông khói Macaroni and cheese w bacon 	Bánh kẹp bò trứng Beef and egg burger 	Bún bò Huế Beef noodles soup 
	Option 4		Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài Fried tilapia fish w mango fish sauce 	Gà nướng mật ong Grilled honey chicken 	Chả cá chiên kiểu Thái Thai fish cake 	Cá hấp nước tương Steamed fish w soy sauce 
	Veggie Option		Đậu hũ nhồi sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce 	Bánh kẹp sốt chay phô mai Veggie sloppy joes 	Cơm gạo lứt nấu kho củ sen Brown rice w braised mushroom 	Mì ý lát to phô mai chay Veggie Lasagna 
	Rice		Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup		Canh cua mỏng tươi mướp Crab paste with spinach and luffa soup 	Canh chua chả cá Sweet and 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 ngọt xào Boiled Leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Bắp cải luộc Boiled cabbage	Mướp nấu 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
DESSERT			Táo Apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu watermelon	Đu đủ Papaya

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 14/4	Thứ 3/ Tue 15/4	Thứ 4/ Wed 16/4	Thứ 5/ Thu 17/4 International day	Thứ 6/ Fri 18/4
Lunch Y4-Y6	Option 1	Trứng đúc kiểu Ý Frittata 	Đùi gà nướng mắm tỏi Grilled chicken w garlic sauce 	Tôm sốt kem rau bó xôi Stir fried shrimp w onion  	Laksa hải sản Laksa seafood 	No lunch
	Option 2	Thịt heo ram Caramel pork 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Cá basa kho Braised fish 	Cơm gà Hải Nam Hainanese chicken rice 	
	Option 3	Cơm chiên kim chi bò Beef fried rice w kimchi 	Bánh kẹp ham trứng Ham egg sandwich    	Mì Ý sốt kem thịt gà Creamy pasta w chicken    	Hủ tiếu Thái Padthai  	
	Option 4	Cá chiên sả Pan fried fish lemongrass 	Bò xào bông cải Stir fried beef w broccoli 	Thịt heo kho củ cải Braised pork w radish 	Tôm chiên Singapore Cereal Prawns 	
	Veggie Option	Bún gạo lứt 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	Bánh gối chay Veggie samosa  	
	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 mồng tơi mướp Crab paste w spinach and luffa soup 	Canh chua chả cá Sweet and sour soup w fish cake 	Canh chua cá Sweet and sour fish soup 	
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled bok choy	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que xào Stir fried green bean	
	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	
DESSERT		Dưa lưới Melon	Chuối Banana	Táo Apple	Bánh flan Flan  	

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)

