

School Menu

SECONDARY Menu



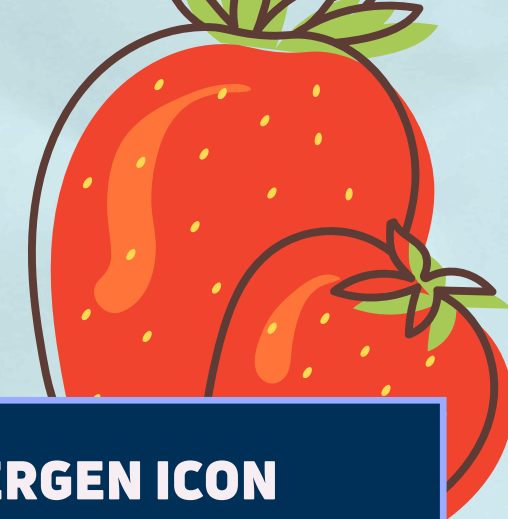
1		Thứ 2/ Mon 30/9	Thứ 3/ Tue 1/10	Thứ 4/ Wed 2/10	Thứ 5/ Thu 3/10	Thứ 6/ Fri 4/10
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo hầm kim chi Braised pork w kimchi 	Đậu hũ sốt thịt băm Tofu w meat sauce 	Trứng kho thịt Braised pork w egg 	Cá chiên sốt cà Fried fish w tomato sauce 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Option 2	Cá lóc nướng sốt teriyaki Grilled fish w teriyaki sauce 	Thịt bò nấu nước dừa bánh mì Stewed beef coconut w bread 	Gà nấu nước tương Soy sauce chicken 	Thịt heo kho dưa cải Braised pork with pickled 	Thịt heo nướng sốt thơm Grilled Pork w pineapple sauce 
	Option 3	Bánh kẹp ham cheese Ham cheese sandwich 	Bún chả giò thịt viên Spring roll, meat ball w rice noodles	Bánh mì thịt bò phô mai Beef sandwich 	Cơm chiên tôm Shrimp fried rice 	Phở bò Beef noodles soup 
	Option 4	Gà rang bơ tỏi Stir fried chicken w garlic 	Tôm xào rau củ Sautéed shrimp w vegetables 	Cá lóc kho Braised fish 	Mì ý thịt gà Spaghetti Chicken 	Gà nấu khoai sọ Stir fried chicken w taro 
	Veggie Option	Nấm đùi gà xào sả nghệ cơm gạo lứt Lemongrass mushroom w brown rice	Nui xào sốt peto Pasta w vegetables pesto 	Mì xào giòn chay Mixed Crispy noodles 	Cà tím cuộn sốt cà Grilled eggplant w tomato sauce	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 bí xanh 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 đu đủ thịt heo Papaya soup w pork 
	Vegetables	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	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

SECONDARY Menu



2		Thứ 2/ Mon 7/10	Thứ 3/ Tue 8/10	Thứ 4/ Wed 9/10	Thứ 5/ Thu 10/10	Thứ 6/ Fri 11/10
Lunch Y4-Y6	Option 1	Gà nấu nấm hương Braised chicken w mushroom 	Bò sốt vang Beef stew 	Bò xào bông cải Stir fried Beef w broccoli 	Cá chiên sốt chua ngọt Fried fish w sweet and sour sauce 	Trứng xào thập cẩm Mixed egg 
	Option 2	Thịt cốt lết nướng sốt hành tây Grilled pork chop w mushroom sauce 	Đậu hũ thịt viên sốt cà Tofu meat balls in tomato sauce  	Heo nướng sả Grilled pork lemongrass 	Thịt heo nấu đậu Braised pork w beans 	Bò xào kiểu Hàn Stir fried bulgogi beef 
	Option 3	Mì xào hải sản Stir fried noodles w seafood  	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich    	Cơm chiên kim chi ốp la Kim chi fried rice w egg 	Bánh cuộn thịt gà kiểu Mê –hi –cô Chicken burrito  	Bún thái hải sản Thai noodles soup 
	Option 4	Cá lúc lắc Stir fried fish 	Tôm rim mặn Stir fried shrimp 	Cá kho thơm Braised fish 	Chả cá bọc trứng cút sốt cà Wrapped egg in tomato sauce  	Gà nướng sả Grilled lemongrass chicken 
	Veggie Option	Cà ri chay bánh mì Vegetarian curry w bread  	Bánh đậu khoai nghiền Lentil shepherd’s pie  	Nui xoắn xào chay Stir fried pasta 	Cơm gạo lứt đậu hũ kho củ sen Brown rice w braised tofu 	Miến trộn chay Veggie glass 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 khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork 	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 
	Vegetables	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
	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 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

SECONDARY Menu



3		Thứ 2/ Mon 21/10	Thứ 3/ Tue 22/10	Thứ 4/ Wed 23/10	Thứ 5/ Thu 24/10	Thứ 6/ Fri 25/10 International Day
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo kho hũ Braised pork w tofu 	Chả trứng thịt Meat loaf 	Đùi gà sốt mắm nhĩ Chicken w fish sauce 	Trứng hấp thịt xay Steamed egg with meat 	Cơm đỏ cá chiên Jollof fish 
	Option 2	Cà ri cá Fish curry 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 	Bò xào ớt đà lạt Stir fried beef w bell peppers 	Tôm ram Caramel shrimp 	Bò xay xiên que nướng Beef suya 
	Option 3	Bánh hỏi nem lụi Rice vermicelli w mince pork skewers 	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna 	Bánh gạo hàn quốc thịt heo Topokki w pork 	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna 	Thịt heo nấu kèm khoai tây Nyama choma pork 
	Option 4	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 	Gà nấu sốt rau củ Muamba chicken 
	Veggie Option	Khoai tây nướng sốt đậu Stuffed potatoes	Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu 	Mì xào rau củ Stir fried noodles 	Bánh kẹp chay Veggie sandwich 	Veggie Bunny chow 
	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 thịt heo Amaranth and spinach pork soup 	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 Soup 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

SECONDARY Menu



4		Thứ 2/ Mon 28/10	Thứ 3/ Tue 29/10	Thứ 4/ Wed 30/10	Thứ 5/ Thu 31/10	Thứ 6/ Fri 1/11
Lunch Y4-Y6	Option 1	Bò xào rau củ Stir fried beef w vegetables 	Chả cá basa sốt cam Fish balls w orange sauce 	Gà xóc nước mắm Stir fried chicken w fish sauce 	Trứng chiên thịt và phô mai   Cheese, meat omelet  	Tôm sốt kem cà Shrimp w tomato cream sauce  
	Option 2	Đùi gà hấp kiểu thái Steamed chicken 	Thịt heo kho thơm Braised pork w pineapples 	Tôm xào cà chua Stir fried shrimp w tomato 	Sườn ram Caramel pork chop 	Gà kho gừng Chicken ginger 
	Option 3	Bún gạo xào trứng thịt nguội Stir fried noodles w egg and ham  	Bánh mì kẹp thịt gà sốt BBQ   Chicken BBQ sandwich   	Nui sốt kem thịt xông khói   Mac and cheese w bacon   	Miến xào thịt bò Stir fried vermicelli w beef 	Mì Ramen thịt heo Ramen noodles soup w pork  
	Option 4	Cá sốt me Grilled fish w tamarind sauce 	Mực xào bông cải Stir fried squid w broccoli 	Cá chiên sốt bơ thì là Pan fried fish w butter dill  	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Cơm cà ri thịt bò Beef curry 
	Veggie Option	Đậu hũ xào kèm cơm gạo lứt Stir fried Tofu with brown rice 	Mì ý lát to phô mai nướng   Vegetarian Lasagna  	Bún gạo xào chay Stir fried rice noodles 	Súp nui chay Pasta soup 	Bánh đậu hũ sốt bơ Tofu guacamole 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 thìa nấu thịt Bob choy soup w pork 	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	Canh bầu tôm Squash soup w shrimp 
	Vegetables	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
	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	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) 