

School Menu

SECONDARY Menu

1	Thứ 2/ Mon 2/9	Thứ 3/ Tue 3/9	Thứ 4/ Wed 4/9	Thứ 5/ Thu 5/9	Thứ 6/ Fri 6/9
Lunch Y4-Y6	Option 1		Trứng kho đậu hũ Braised egg and tofu  	Gà chiên sốt mật ong Crispy chicken w honey 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Option 2		Gà nấu nước tương Soy sauce chicken  	Thịt heo sốt chua ngọt Stir fried pork sweet and sour sauce 	Xiu mại bánh mì Meat balls in sauce   
	Option 3		Nui nướng sốt thịt bò Grilled pasta w meat ball  	Phở xào thịt bò Stir fried noodles w beef 	Hủ tiếu gà Chicken noodles soup 
	Option 4		Thịt heo nấu ragu Pork stew 	Tôm rim thịt Caramel shrimp and pork  	Cá chiên sốt mắm tỏi Pan fried fish w sauce 
	Veggie Option		Cà tím nướng sốt nấm Grilled eggplant w mushroom sauce	Mì xào giòn chay Mixed Crispy noodles 	Nui xào sốt pesto Stir fried pasta w pesto sauce   
	Rice		Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup		Canh cải xanh thịt heo Mustard greens soup w pork 	Canh bó xôi thịt gà Spinach soup w chicken 	Canh đu đủ thịt heo Papaya soup w pork 
	Vegetables		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
DESSERT			Chuối Banana	Dưa hấu Watermelon	Dưa lưới Melon

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

SECONDARY Menu

2		Thứ 2/ Mon 9/9	Thứ 3/ Tue 10/9	Thứ 4/ Wed 11/9	Thứ 5/ Thu 12/9	Thứ 6/ Fri 13/9
Lunch Y4-Y6	Option 1	Gà nấu nấm hương Braised chicken w mushroom 	Thịt viên sốt phô mai Cheese grilled meat balls  	Trứng ham nướng kiểu Ý Ham Fritata  	Cá chiên sốt chua ngọt Fried fish w sweet and sour sauce 	Trứng xào thập cẩm Mixed egg 
	Option 2	Thịt bò xào khoai tây Stir fried beef w potato 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Gà cuộn bột xù sốt salsa Rolled chicken breadcrumb w salsa sauce   	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  	Mì xào gà nước tương Stir fried noodles w chicken soy sauce   	Nui xào thịt bò Stir fried pasta beef  	Bánh mì sốt bò phô mai nướng    	Mì Quảng tôm thịt Quang noodles w shrimp pork   
	Option 4	Cá kho thơm Braised fish w pineapple 	Tôm sốt chua ngọt Sweet & sour shrimp 	Thịt heo kho dưa cải Braised pork w pickle 	Tôm xào sốt kem cà Creamy shrimp  	Gà nướng chanh sả Grilled lemongrass chicken 
	Veggie Option	Cà ri chay bánh mì Vegetarian curry w bread   	Nui ý sốt nấm Pasta w creamy mushroom   	Cơm chiên chay Tofu fried rice 	Cơm gạo lức 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 Mixed soup	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		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

3		Thứ 2/ Mon 16/9	Thứ 3/ Tue 17/9	Thứ 4/ Wed 18/9	Thứ 5/ Thu 19/9	Thứ 6/ Fri 20/9
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo nấu ragu bánh mì Pork stew w bread 	Đậu hũ sốt thịt Tofu w meat sauce 	Đùi gà sốt mắm nhĩ Chicken w fish sauce 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w pork 	Gà chiên giòn Chicken Narban 
	Option 2	Cá lóc nướng sốt teriyaki Grilled fish w teriyaki sauce 	Thịt bò xào cà chua Stir fried beef tomato 	Thịt heo xào lẫn Stir fried pork w vegetables 	Thịt colet chiên xù sốt cà Breadcrumbs pork chop 	Cơm chiên thập cẩm Fried rice 
	Option 3	Mì Ý sốt bò Spaghetti beef sauce 	Bún chả giò Rice noodles w crispy spring rolls 	Bánh mì kẹp ham trứng Ham egg sandwich 	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna 	Hủ tiếu sườn Pork noodles soup 
	Option 4	Gà kho gừng Chicken ginger 	Tôm xào bơ tỏi Sautéed shrimp w butter garlic 	Cá chưng tương Steamed fish w soya bean 	Ức gà xào lúc lắc Stir fried chicken 	Trứng chiên thịt xay Meat omelet 
	Veggie Option	Nấm đùi gà xào sả nghệ cơm gạo lứt Lemongrass mushroom w brown rice	Bánh kẹp chay Veggie burger 	Cơm chiên chay Fried rice	Bánh pita chay Veggie pita 	Cuốn chay kiểu Mẽ Enchilada 
	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 tôm Amarant and spinach shrimp soup 	Canh bí thịt heo Squash soup w pork 	Canh rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 	Canh rau ngót mướp nấu mọc Katuk sweet leaf soup w meat ball 	Canh đu đủ nấu thịt Green papaya w pork soup 
	Vegetables	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean	Cải ngọt xào Boiled leaf mustard	Rau muống xào tỏi Water spinach w garlic	Cải thảo luộc Boiled 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		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 23/9	Thứ 3/ Tue 24/9	Thứ 4/ Wed 25/9	Thứ 5/ Thu 26/9	Thứ 6/ Fri 27/9 International Day
Lunch Y4-Y6	Option 1	Bò xào rau củ Stir fried beef w vegetables 	Chả cá thì là chiên sốt Thái Fish cake w Thai sauce 	Gà xóc nước mắm Chicken w fish sauce 	Chả trứng thịt Vietnamese egg meat loaf	Mì Ramen thịt heo Ramen noodles soup w pork  
	Option 2	Gà nướng sốt mật ong Grilled chicken w honey sauce 	Miến xào thịt bò Stir fried vermicelli w beef 	Tôm xào cà chua Stir fried shrimp w tomato 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 	Thịt gà chiên Tonkatsu chicken  
	Option 3	Nui xào trứng thịt nguội Stir fried pasta 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  	Bún bò Beef noodles soup 	Bánh xèo hải sản Takoyaki seafood  
	Option 4	Cá sốt me Grilled fish w tamarind sauce 	Thịt heo kho đậu hũ Braised tofu and pork  	Bò kho bánh mì Beef stew w bread  	Cá chiên xù Breadcrumbs fish  	Cơm cà ri thịt bò Beef curry 
	Veggie Option	Bánh đậu hũ sốt bơ Tofu guacamole wrap 	Mì Ý lát to phô mai nướng Veggie Lasagna  	Đậu hũ xào kèm cơm gạo lứt Stir fried tofu w brown rice 	Bún gạo xào chay Stir fried rice noodles 	Tempura rau củ Vegetables tempura  
	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 tôm Bob choy soup w shrimp 	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup w minced pork 	Canh rau dền nấu tôm Amarant soup w shrimp 	Canh cà trứng Tomato egg soup 	Canh rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 
	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) 

