

School Menu

Y4 - Y6 Menu

1		Thứ 2/ Mon 2/6	Thứ 3/ Tue 3/6	Thứ 4/ Wed 4/6	Thứ 5/ Thu 5/6	Thứ 6/ Fri 6/6
Lunch Y4-Y6	Option 1	Thịt heo khía nước dừa Caramel coconut pork 	Trứng chiên thịt xay Meat omelet  	Mực xào sa tế Stir fried squid 	Đậu hũ kho trứng cút Tofu w quail egg  	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Option 2	Cá diêu hồng chiên sốt cà Fried red tilapia fish 	Gà sốt chua ngọt Sweet and sour chicken 	Thịt heo nướng xá xíu Grilled pork chas siu 	Thịt heo chiên xù sốt Terriyaki Breadcrumbs pork w Terriyaki sauce  	Cá chiên sốt me Fried fish w tamarind sauce 
	Option 3	Cà ry gà bánh mì Chicken curry w bread   	Bún riêu thịt bò Carb paste noodles soup w beef  	Bánh cuộn thịt bò Beef burrito  	Mì Ý sốt bò Spaghetti meat sauce   	Mì ramen thịt heo Pork ramen  
	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 Pita wrap  	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	Canh 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 9/6	Thứ 3/ Tue 10/6	Thứ 4/ Wed 11/6	Thứ 5/ Thu 12/6	Thứ 6/ Fri 13/6
Lunch Y4-Y6	Option 1 Cá lóc nướng sốt dầu hào Grilled fish w oyster sauce	Chả trứng thịt Egg meatloaf	Thịt bò xào cải bó xôi Stir fried beef w spinach	Cánh gà chiên Fried chicken wing	Gà nấu sốt cà Grilled chicken in tomato
	Option 2 Thịt heo kho dưa cải Braised pork w cabbage pickle	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop	Ức gà xào ớt đà lạt Stir fried chicken breast	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork w tofu	Tôm rim mặn ngọt Stir fried shrimp
	Option 3 Bánh kẹp thịt bò Sloppy joe w beef	Mì Ý xào hải sản Stir fried noodles w seafood	Nui sốt phô mai thịt xông khói Macaroni and cheese w bacon	Bánh kẹp ham trứng Ham egg sandwich	Bún bò Huế Beef noodles soup
	Option 4 Gà sốt tiêu Grilled chicken w potato	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài Fried tilapia fish w mango fish sauce	Mực xào bông cải Stir fried squid w vegetables	Bò hầm cà rốt Stewed beef	Cá hấp nước tương Steamed fish w soy sauce
	Veggie Option Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu	Đậu hũ nhồi sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce	Bánh kẹp sốt chay phô mai Veggie sloppy joes	Cơm gạo lức nấm 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	Cơm trắng Steamed rice
	Soup Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef	Canh cua mồng 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 trái thơm nấu tôm Pineapple soup w shrimp
	Vegetables Bông cải luộc Boiled broccoli	Cải ngọt xào Stir-fried Leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Bắp cải luộc Boiled cabbage	Mướp nấm 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	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT	Ổi Guava	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 16/6	Thứ 3/ Tue 17/6	Thứ 4/ Wed 18/6	Thứ 5/ Thu 19/6	Thứ 6/ Fri 20/6 International day
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  	Chả cá sốt cam Fish balls w orange sauce 	Cá xiên que hành ngâm Shish tawook fish w onion pickle 
	Option 2	Thịt heo ram Caramel pork 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Cá lóc nướng sốt Teriyaki Grilled fish w Teriyaki sauce 	Cơm gà Hải Nam Hainanese Chicken Rice 	Bánh gà nướng Chicken tamale pie cornbread   
	Option 3	Cơm chiên kim chi bò Beef fried rice w kimchi 	Bún mọc sườn Hà Nội Pork rice noodles soup 	Mì Ý sốt kem thịt gà Creamy pasta w chicken  	Bún thịt bò xào Stir fried noodles w beef 	Bò nấu kèm nui xoắn Beef Goulash stew w pasta   
	Option 4	Cá chiên sả Pan fried fish lemongrass 	Bò xào bông cải Stir fried beef w broccoli 	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg  	Tôm chiên Singapore Cereal Prawns 	Heo nướng sốt BBQ Roasted pork w BBQ sauce 
	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 kẹp chay Vegetarian burger  	Bánh chay Falafel ball  
	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 cua mồng tơi mướp Crab paste with spinach and luffa soup 	Canh chua chả cá Sweet & sour soup with fish cake 	Canh cà chua trứng Egg and tomato soup 	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef 
	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	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		Dưa lưới Melon	Chuối Banana	Táo Apple	Đu đủ Papaya	Sữa chua Yogurt

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

4		Thứ 2/ Mon 23/6	Thứ 3/ Tue 24/6	Thứ 4/ Wed 25/6	Thứ 5/ Thu 26/6	Thứ 6/ Fri 27/6
Lunch Y4-Y6	Option 1	Cá lóc nướng sốt bơ thì là Grilled fish w butter dill sauce	Ức gà cuộn nướng Rolled chicken	No lunch	Summer	Summer
	Option 2	Thịt kho đậu hũ Braised pork and tofu	Mực xào trái thơm Stir fried squid			
	Option 3	Cơm chiên kim chi bò Beef fried rice w kimchi	Pizza			
	Option 4	Gà chiên sốt mè Fried chicken w sesame sauce	Bò sốt tiêu Beef with pepper sauce			
	Veggie Option	Đậu hũ chiên xù sốt đậu Breadcrumbs tofu w beans sauce	Mì xào giòn thập cẩm Mixed crispy noodles			
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice			
	Soup	Canh bí xanh nấu tôm Squash soup w shrimp	Canh rong biển đậu hũ Seaweed soup w tofu			
	Vegetables	Cải ngọt xào Boiled leaf mustard	Bắp cải xào nấm Stir fried cabbage w mushroom			
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar			
DESSERT		Dưa hấu Watermelon	Bánh flan Flan			

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)