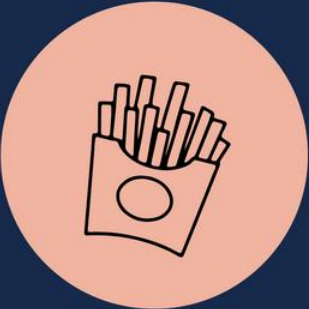


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2/ Mon 29/9	Thứ 3/ Tue 30/9	Thứ 4/ Wed 1/10	Thứ 5/ Thu 2/10	Thứ 6/ Fri 3/10
Lunch	Option 1			Trứng kho thịt Braised pork w egg  	Cá chiên sốt cà Fried fish w tomato sauce 	Trứng hấp lập xướng tôm Steamed egg w shrimp and sausage   
	Option 2			Bánh mì thịt bò phô mai Sloppy Joe    	Mì ý thịt gà sốt kem Creamy chicken spaghetti    	Bánh canh tôm thịt Noodle soup w pork and shrimp  
	Option 3			Gà nướng kiểu Thai Grilled chicken w Thai style sauce 	Thịt heo nướng sốt mật ong Grilled pork honey sauce 	Bò xào khoai tây Stir fried beef w potatoes 
	Option 4			Cá lóc kho thơm Braised fish pineapple 	Trứng chiên thịt xay rau bó xôi Pork omelet w spinach  	Gà hấp sốt nước tương Steamed chicken w soy sauce  
	Veggie Option			Bánh phở xào chay Stir fried rice noodles 	Súp chay kiểu Thái Vegan Tom Kha soup	Bánh thịt viên chay "Meatball" Subs   
	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 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				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) 

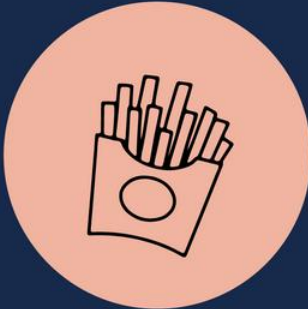


SCHOOL MENU

Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 6/10	Thứ 3/ Tue 7/10	Thứ 4/ Wed 8/10	Thứ 5/ Thu 9/10	Thứ 6/ Fri 10/10
Lunch	Option 1	Bò xào kim chi Stir fried beef w kimchi 	Gà quay sốt tiêu Roasted chicken 	Gà kho gừng Chicken ginger 	Bò xào hành cà Stir fried beef w vegetables 	Trứng chiên thịt xay Fried egg w meat  
	Option 2	Gà chiên xù sốt cà ri nhật Chicken Katsu Curry  	Cá nướng sốt cam Grilled fish w orange sauce 	Thịt heo nướng chấm sốt gừng mè Grilled pork w ginger sesame sauce  	Chả cá chiên sốt Thái Fish cake w Thai sauce 	Thịt heo nấu nấm Pork with mushroom 
	Option 3	Mì xào ham nấm đậu bi Noodles w ham and mushroom  	Mì Ý sốt bò Spaghetti Bolognese   	Bánh thịt bò khoai tây Pastel de Papas   	Bánh cuộn thịt gà Chicken Shawarma Wraps  	Nui sốt phô mai Macaroni and Cheese  
	Option 4	Cá basa kho Caramel catch fish 	Thịt heo hầm khoai tây Braised pork potato 	Tôm xào dưa cà Stir fried shrimp w vegetables 	Đậu hũ sốt thịt Tofu w meat sauce  	Gà chiêu kiểu Mỹ Southern-Style Fried Chicken 
	Veggie Option	Cà tím đậu hũ om Braised eggplant w tofu 	Bánh pizza vuông Focaccia Pizza   	Nui xoắn xào chay Stir fried pasta  	Mì xào chay Koshari (simplified)  	Đậu hầm kèm bánh mì Stewed beans w bread  
	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 w pork 	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup w 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) 

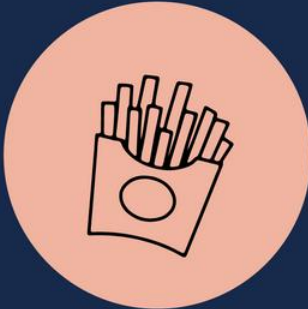


SCHOOL MENU

Y4 - Y6 MENU

3		Thứ 2/ Mon 20/10	Thứ 3/ Tue 21/10	Thứ 4/ Wed 22/10	Thứ 5/ Thu 23/10	Thứ 6/ Fri 24/10 International Day
Lunch	Option 1	Gà nướng kiểu Pháp Roasted chicken 🐔	Chả trứng thịt Meat loaf 🐷🥚	Đùi gà sốt mắm nhĩ Chicken w fish sauce 🐔	Trứng hấp thịt xay Steamed egg w meat 🥚🐷	Gà chiên xù sốt cà phô mai Chicken Parmigiana 🍷🐔
	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 🍤	Nui Ý sốt bò Pasta with beef 🐮🥚🌿
	Option 3	Mì dẹt xào bò cải xanh Egg noodles w beef 🐮	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna 🐮🥚🌿	Bánh gạo Hàn Quốc thịt heo Topokki w pork 🐷	Miến xào thập cẩm Stir fried glass noodles 🍜🐷🥚	Halloween pizza 🥚🍷🌿🐷
	Option 4	Cơm chiên xúc xích trứng Fried rice w sausage 🐷🥚	Tôm xào bơ tỏi Sautéed shrimp w butter garlic 🍤🍷	Cá chưng tương Steamed fish w soy bean 🐟🥬	Gà nướng sốt xá xíu Chicken char siu 🐔	Cá sốt Pesto Grilled Pesto fish 🐟
	Veggie Option	Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu 🥬	Súp nui chay Pasta soup 🥚🌿	Bí đỏ hầm nước cốt dừa Stewed pumpkin 🍠	Bánh kẹp chay Veggie sandwich 🍷🥚🌿	Nui khoai tây xào Stir fried Gnocchi 🌿
	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 mộc Katuk sweet leaf soup w meat ball 🐷	Canh bầu tôm Squash soup w shrimp 🍤
	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	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		Dưa lưới Melon	Táo Apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Bánh quy Gingerbread cookie 🍪🌿

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

4		Thứ 2/ Mon 27/10	Thứ 3/ Tue 28/10	Thứ 4/ Wed 29/10	Thứ 5/ Thu 30/10	Thứ 6/ Fri 31/10
Lunch	Option 1	Bò hầm rau củ Stewed beef w vegetables 	Chả cá basa sốt cam Fish balls w orange sauce 	Tôm xào cà chua Stir fried shrimp w tomato 	Trứng chiên thịt và phô mai Cheese, meat omelet   	Cá diêu hồng chiên Fried tilapia fish 
	Option 2	Đùi gà hấp kiểu Thái Steamed chicken	Thịt heo kho thơm Braised pork w pineapples	Gà xóc nước mắm Stir fried chicken w fish sauce 	Sườn ram Caramel pork chop 	Thịt heo nấu khoai tây Pork stew w potatoes 
	Option 3	Bún gạo xào trứng thịt nguội Stir fried noodles w egg and ham  	Bánh mì 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 	Bún bò Huế Beef noodles soup 
	Option 4	Tôm rim thịt Stir fried shrimp w pork  	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  	Gà áp chảo sốt chanh dây Pan fried chicken w passion fruit sauce 
	Veggie Option	Đậu hũ xào kèm cơm gạo lứt Stir fried tofu w brown rice 	Mì udon xào chay Stir fried Udon  	Bánh kẹp chay Vegetarian sandwich   	Cơm chiên chay Vegetarian fried rice 	Creamy spaghetti w mushroom Mì Ý sốt kem nấm   
	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 cà đậu hũ nấu nấm Tomato mushroom tofu soup 	Canh chua gà lá giang Sour-soup creeper w chicken 	Canh cua đồng nấu rau đay Jute crab soup 	Canh rau củ nấu thịt Pork soup w vegetables 
	Vegetables	Su hào xào Sautéed cabbages turnip	Cải ngọt xào Boiled leaf mustard	Cải thảo luộc Boiled long cabbages	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		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)

