

SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2/ Mon 1/12	Thứ 3/ Tue 2/12	Thứ 4/ Wed 3/12	Thứ 5/ Thu 4/12	Thứ 6/ Fri 5/12
Lunch	Option 1	Thịt heo hầm kim chi Braised pork w kim chi 	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 hầm nước dừa Stewed beef coconut 	Gà nấu nước tương Soy sauce chicken  	Thịt heo kho dưa cải Braised pork w pickled 	Bò nấu bắp hạt Beef stew w corn 
	Option 3	Bánh kẹp ham trứng Ham egg sandwich   	Bún chả giò thịt viên Spring roll, meat ball w rice noodles 	Bánh cuộn thịt bò phô mai Beef cheese wrap    	Cơm chiên tôm Shrimp fried rice 	Mì Quảng Tôm Thịt Quang noodles soup with shrimp and pork   
	Option 4	Gà rang bơ tỏi Stir fried chicken w garlic  	Tôm xào rau củ Sautéed shrimp w vegetables 	Cá ba sa kho Caramel catfish 	Mì Ý sốt kem thịt gà Creamy Chicken spaghetti    	Gà nướng cà chua Grilled chicken w tomato 
	Veggie Option	Nấm đùi gà xào sả nghệ cơm gạo lứt Lemongrass mushroom w brown rice	Nui xào sốt Pesto Pasta w vegetables Pesto sauce 	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	Canh 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	Đu đủ Papaya	Thanh long Dragonfruit

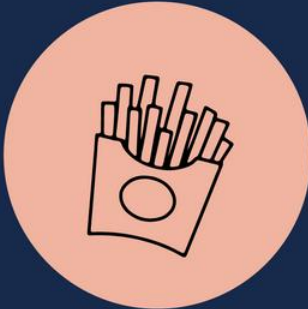
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mi)
Seasame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 8/12	Thứ 3/ Tue 9/12	Thứ 4/ Wed 10/12	Thứ 5/ Thu 11/12	Thứ 6/ Fri 12/12
Lunch	Option 1	Gà nấu nấm hương Braised chicken w mushroom 	Bò sốt vang Beef stew 	Bò xào bắp cải Stir fried Beef w cabbages 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 	Trứng xào thập cẩm Mixed egg 
	Option 2	Thịt heo nướng sốt thái Grilled pork 	Đậu hũ thịt viên sốt cà Tofu meat balls in tomato sauce  	Cơm gà Hải Nam Steamed chicken 	Chả trứng thịt Meat loaf  	Cá chiên sốt chua ngọt Fried fish w sweet and sour sauce 
	Option 3	Mì xào hải sản Stir fried noodles w seafood  	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich   	Phở xào thịt heo Stir fried pork w rice noodles 	Nui xào thịt bò Stir fried pasta w beef   	Hủ tiếu nam vang Rice noodles soup w pork and shrimp  
	Option 4	Cá lóc nướng sốt cà Grilled fish w tomato sauce 	Tôm rim mặn Stir fried shrimp 	Cá kho thơm Braised fish 	Tôm xào rau củ Stir fried shrimp w vegetables 	Gà nướng chanh 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 	Bánh cuộn chay Veggie wrap   
	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 gam 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	Mận An Phước Water apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Dưa lưới Melon

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 15/12	Thứ 3/ Tue 16/12 SPECIAL MENU	Thứ 4/ Wed 17/12	Thứ 5/ Thu 18/12	Thứ 6/ Fri 19/12
Lunch	Option 1	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork w tofu		No Lunch		
	Option 2	Cá diêu hồng chiên mắm xoài Red tilapia fish w green mango sauce				
	Option 3	Cà ri gà bánh mì Chicken curry w bread				
	Option 4	Miến xào thập cẩm Mixed vermicelli				
	Veggie Option	Cơm gạo lứt lagu đậu Stewed vegetables w brown rice				
	Rice	Cơm trắng Steamed rice				
	Soup	Canh cua mồng tơi nấu mướp Spinach and luffa w crab soup				
	Vegetables	Su su luộc Boiled chayote				
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar				
DESSERT		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)

