

SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1	Thứ 2/ Mon 5/1	Thứ 3/ Tue 6/1	Thứ 4/ Wed 7/1	Thứ 5/ Thu 8/1	Thứ 6/ Fri 9/1
Lunch	Option 1	Gà xào sả nghệ Stir fried chicken w lemongrass	Trứng cút kho thịt Braised pork w quail egg	Cá chiên sốt cà Fried fish w tomato sauce	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables
	Option 2	Thịt bò hầm bắp hạt Stewed beef	Gà nấu nước tương Soy sauce chicken	Thịt heo kho dưa cải Braised pork w pickled	Thịt heo nướng Grilled pork
	Option 3	Bún chả Hà Nội Rice noodles w pork	Bánh sốt thịt bò phô mai Beef sloppy joe	Cơm chiên tôm Shrimp fried rice	Bún riêu bò đậu Noodles soup w beef and tofu
	Option 4	Trứng hấp tôm lạp xường Steamed egg w shrimp and pork	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	Nui xào sốt Pesto Pasta w vegetables Pesto sauce	Mì xào giòn chay Mixed Crispy noodles	Cà tím chiên sốt cà Eggplant breadcrumbs 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
	Soup	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	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
DESSERT		Dưa lưới Melon	Táo xanh Green apple	Đu đủ Papaya	Thanh long Dragonfruit

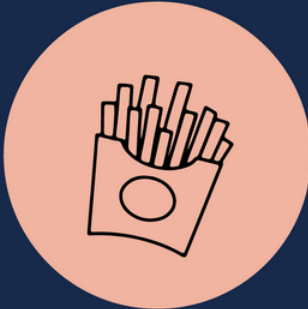
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mi)
Seasame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 12/1	Thứ 3/ Tue 13/1	Thứ 4/ Wed 14/1	Thứ 5/ Thu 15/1	Thứ 6/ Fri 16/1
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 	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 chopped w mushroom sauce 	Đậu hũ thịt viên sốt cà Tofu meat balls w tomato sauce 	Heo nướng hành sả Grilled pork lemongrass 	Thịt heo kho củ cải Braised pork w radish 	Bò nấu khoai môn Braised beef w taro 
	Option 3	Bánh cuộn thịt bò phô mai Beef wrap w vegetables   	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich   	Cơm chiên thịt kimchi ốp la Kim chi fried rice w egg  	Mì xào hải sản Stir fried noodles w seafood  	Mì gà tiềm Chicken noodles soup   
	Option 4	Cá lúc lắc Stir fried fish 	Tôm rim mặn Stir fried shrimp 	Cá kho thơm Braised fish 	Gà xào chanh sả Lemongrass chicken 	Đậu hũ non sốt thịt xay Tofu w meat sauce  
	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 burger chay Veggie burger   
	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	Mận An Phước Water apple	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Dưa lưới Melon

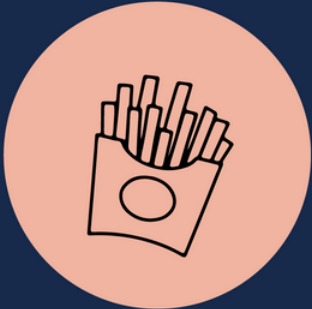
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mi) 
Seasame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

3		Thứ 2/ Mon 19/1	Thứ 3/ Tue 20/1	Thứ 4/ Wed 21/1	Thứ 5/ Thu 22/1	Thứ 6/ Fri 23/1
Lunch	Option 1	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork w tofu	Chả trứng thịt Meat loaf	Gà hấp mắm tỏi Steamed chicken w fish sauce	Trứng chiên thịt xay Meat omelet	Gà hầm rau củ Stewed chicken w vegetables
	Option 2	Cá diêu hồng sốt salsa Red tilapia fish	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop	Bò xào ớt Đà Lạt Stir fried beef w bell peppers	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu	Cá basa chiên sả nghệ Fried fish lemongrass
	Option 3	Nui xào thịt xông khói Stir fried pasta w ham	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna	Bánh gạo Hàn Quốc thịt heo Topokki w pork	Miến xào tôm thịt Stir fried class noodles w pork and shrimp	Bún bò Huế Beef noodles soup
	Option 4	Gà nướng sốt cà ri Grilled chicken w curry sauce	Mực xào bơ tỏi Sautéed squid w butter garlic	Cá lóc chưng tương Steamed fish w soya bean	Gà nướng sốt xá xíu Chicken char siu	Thịt heo nướng sốt mật ong Grilled pork
	Veggie Option	Cơm gạo lứt lagu đậu Stewed vegetables w brown rice	Đậu hũ chiên sả Lemongrass tofu	Mì xào rau củ Stir fried noodles	Bánh kẹp chay Veggie sandwich	Cơm chiên chay Fried rice
	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 tthịt 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 Vegetables soup w 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	Đu đủ Papaya	Thanh long Dragon fruit	Dưa hấu Watermelon	Chuối Banana

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 26/1	Thứ 3/ Tue 27/1	Thứ 4/ Wed 28/1	Thứ 5/ Thu 29/1	Thứ 6/ Fri 30/1 International Day
Lunch	Option 1	Bò xào rau bó xôi Stir fried beef w spinach 	Cá chiên sốt me Pan fried fish w tamarind sauce 	Gà chiên xù sốt teriyaki Fried chicken w teriyaki   	Trứng nướng kiểu Ý Frittata bacon spinach  	Gà nấu kiểu Mê hi cô Chicken casserole 
	Option 2	Gà hấp sốt Thái Steamed chicken 	Thịt gà rim nước dừa Braised coconut chicken 	Thịt heo hầm rau củ Pork stew w vegetables 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Bò hầm bắp bánh mì Caronado beef stew w bread   
	Option 3	Bánh kẹp ham trứng Egg ham sandwich   	Bánh mì xíu mại Bread w meat balls sauce   	Mì Ý sốt bò Spaghetti beef sauce    	Phở bò Beef noodles soup 	Cơm tôm Mexican Green fried rice w shrimp 
	Option 4	Cá basa kho thơm Braised fish w pineapple 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 	Tôm ram Caramel shrimp 	Thịt heo nướng sốt xá xíu Chau Siu roasted pork 	Bánh thịt heo Pork tacos   
	Veggie Option	Nui xào sốt nấm Stir fried pasta w mushroom sauce  	Mì udon xào chay Stir fried udon noodles	Đậu hũ sốt mỡ hành Tofu w green onion 	Bánh pie cà tím Eggplant pie   	Bánh cuộn chay Veggie enchilada   
	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 cà chua trứng Tomato egg soup 
	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	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	Mận An Phước Water apple	Bán nướng mít thơm Pineapple pastry

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)

