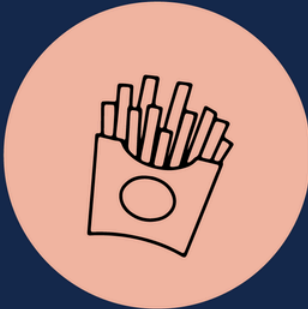


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2/ Mon 2/3	Thứ 3/ Tue 3/3	Thứ 4/ Wed 4/3	Thứ 5/ Thu 5/3	Thứ 6/ Fri 6/3
Lunch	Option 1	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork tofu 	Trứng hấp tôm lạp xường Steamed egg w shrimp and pork 	Gà hấp nước tương Soy sauce chicken 	Cá lóc nướng sốt cà Grilled fish w tomato sauce 	Gà nướng sốt nấm Grilled chicken w mushroom sauce 
	Option 2	Mì Ý tôm xào rau củ Spaghetti w shrimp 	Bún thịt xào hành Stir fried pork w rice noodles 	Bánh sốt thịt bò phô mai Beef sloppy joe	Cơm chiên thập cẩm Mixed fried rice 	Bún riêu bò đậu Noodles soup w beef and tofu 
	Option 3	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài Fried tilapia fish w mango fish sauce 	Thịt bò hầm bắp hạt Stewed beef w corn 	Trứng cút kho thịt Braised pork w quail egg 	Thịt heo kho củ cải Braised pork w radish 	Tôm nấu sốt chua ngọt Sweet and sour braised shrimp 
	Option 4	Gà nướng sốt cà ri Grilled chicken w curry sauce 	Gà xào sả nghệ Stir-fried chicken w lemongrass 	Cá basa kho Braised fish 	Bún gạo lứt trộn thịt gà Brown noodles w chicken 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 
	Veggie Option	Rau củ kho chay kèm cơm gạo lứt Brown rice w braised vegetables	Nui xào sốt peto Pasta w vegetables pesto 	Miến xào chay Mixed glass noodles 	Cà tím chiên sốt cà Eggplant breadcrumbs 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 xanh Green apple	Đu đủ Papaya	Thanh long Dragon fruit

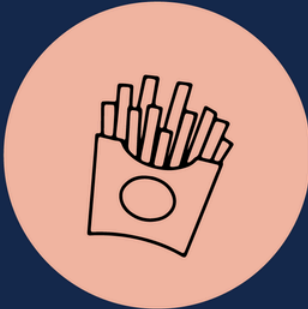
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mi)
Seasame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 9/3	Thứ 3/ Tue 10/3	Thứ 4/ Wed 11/3	Thứ 5/ Thu 12/3	Thứ 6/ Fri 13/3
Lunch	Option 1	Gà nấu nấm hương Braised chicken w mushroom 	Tôm rim mặn Stir-fried shrimp 	Bò tiềm khoai lang Braised beef w sweet potato 	Cá hấp sốt nước tương Steamed fish w soy 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  	Thịt heo khía nước dừa Coconut caramel pork 	Gà nướng chanh sả Grilled lemongrass chicken 	Bò nấu khoai môn Braised beef w taro 
	Option 3	Bánh mì tròn kẹp ham trứng Egg ham in bun   	Mì dẹt xào thịt bò Stir-fried egg noodle w beef   	Cơm chiên thịt kimchi ốp la Kim chi fried rice w egg  	Bánh cuộn thịt bò phô mai Beef wrap w vegetables    	Hủ tiếu gà Rice noodle soup w chicken 
	Option 4	Cá lúc lắc Stir fried fish 	Gà nấu cà ry Chicken curry 	Cá kho thơm Braised fish 	Mực xào rau củ Stir fried squid w vegetables 	Đậu hũ non sốt thịt xay  
	Veggie Option	Cà ri chay Vegetarian curry 	Súp đậu lăng bánh mì Lentil soup w bread  	Nui xoắn xào chay   	Cơm gạo lứt đậu hũ kho củ sen Brown rice w braised tofu 	Bánh cuộn chay Falafel   
	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 
	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

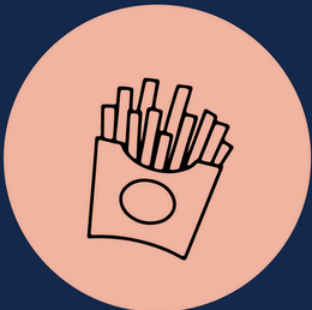
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Seasame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

3		Thứ 2/ Mon 16/3	Thứ 3/ Tue 17/3	Thứ 4/ Wed 18/3	Thứ 5/ Thu 19/3	Thứ 6/ Fri 20/3
Lunch	Option 1	Thịt heo nấu chua ngọt Braised pork sweet and sour 	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 creamy vegetables 
	Option 2	Nui xào sốt thịt xay Stir fried pasta w meat sauce   	Sườn cốt lết ram Caramel pork chop 	Bò xào khoai tây Stir fried beef w potato 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu  	Cá lóc nướng sốt bơ thì là Grilled fish w butter dills  
	Option 3	Cá diêu hồng hấp hành Red tilapia fish w onion 	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 kho gừng Chicken w ginger 	Tôm rim ớt đà lạt Sautéed shrimp w bell pepper 	Cá lóc chưng tương Steamed fish w soya bean  	Gà nướng sốt BBQ Chicken BBQ sauce 	Thịt heo nướng sốt mật ong Grilled pork w honey sauce 
	Veggie Option	Lagu chay Stewed vegetables  	Đậu hũ kho nấm rơm Tofu and mushroom  	Nui nướng rau củ phô mai Grilled pasta w cheese   	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 mướp Luffa and spinach w pork soup 	Canh cải thảo thịt gà Long cabbaged w chicken 	Canh đu đủ thịt heo Papaya soup w pork 	Canh bầu nấu tôm Squash soup w shrimp 	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

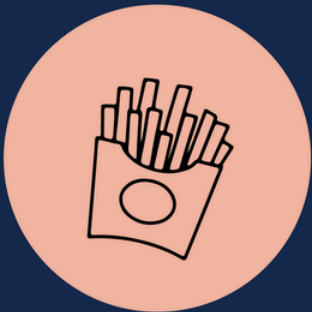
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mi)
Seasame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

4		Thứ 2/ Mon 23/3	Thứ 3/ Tue 24/3	Thứ 4/ Wed 25/3	Thứ 5/ Thu 26/3	Thứ 6/ Fri 27/3 International Day
Lunch	Option 1	Tôm xào bông cải Stir fried shrimp w broccoli 	Gà nướng sốt teriyaki Grilled chicken w teriyaki sauce 	Thịt heo hầm rau củ Pork stew w vegetables 	Cá basa kho thơm Braised fish w pineapple 	Nui Ý thịt viên Penne meatballs 
	Option 2	Phở xào trứng, thịt xay Stir-fried rice noodles w egg mince pork 	Bánh mì xíu mại Meatball in tomato w bread 	Mì Ý sốt bò Spaghetti beef sauce 	Bún than trứng, thịt, chả Rice noodle soup w pork and egg 	Bò nấu kiểu Âu Carbonnade Flamande beef 
	Option 3	Gà hấp sốt Thái Steamed chicken 	Cá kho sốt me Pan fried fish w tamarind sauce 	Ức gà cuộn sốt phô mai Rolled chicken w cheese sauce 	Trứng nướng kiểu Ý Frittata bacon spinach 	Cá chiên khoai tây Fish and chips 
	Option 4	Bò xào kim chi Stir-fried beef w kimchi 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 	Tôm ram Caramel shrimp 	Thịt heo rim nước dừa Braised pork coconut 	Gà nướng sốt cam Chicken orange sauce 
	Veggie Option	Nấm xào sốt mè Stir fried mushroom w sesame sauce 	Bún gạo lứt xào chay Stir fried rice noodles 	Đậu hũ sốt mỡ hành Tofu w green onion 	Bánh pie cà tím Egg plant pie 	Bánh mì nướng phô mai của Ba Lan Zapiekanka 
	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 cua đồng nấu rau đay Jute crab soup 	Canh mướp nấm Luffa and mushroom 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	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

5	Thứ 2/ Mon 30/3	Thứ 3/ Tue 31/3	Thứ 4/ Wed 1/4	Thứ 5/ Thu 2/4	Thứ 6/ Fri 3/4
Lunch	Option 1	Thịt heo nấu đậu Braised pork w bean	Thịt heo rim tôm Caramel pork and shrimp		
	Option 2	Cá basa kho cà Braised fish w tomato	Thịt bò hầm bông cải Stewed beef w broccoli		
	Option 3	Miến xào thịt bò Stir-fried glass noodles w beef	Mì Ý sốt kem thịt gà Creamy pasta w chicken		
	Option 4	Gà xào trứng cút Stir fried chicken w quail egg	Trứng hấp sốt thịt Steamed egg w pork		
	Veggie Option	Nấm đùi rim cơm gạo lức caramel mushroom w brown rice	Bí đỏ đậu hầm nước dừa Stewed pumpkin and beans		
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice		
	Soup	Cánh bí đỏ thịt heo Pumpkin soup w pork	Canh bí xanh tôm Squash soup w shrimp		
	Vegetables	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean		
	Salad	Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar		
DESSERT		Ổi Guava	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)

