
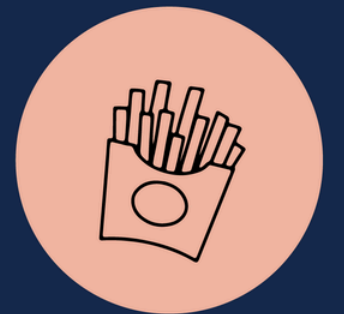


# SCHOOL MENU

## Y4 - Y6 MENU

1	Thứ 2/ Mon 4/5	Thứ 3/ Tue 5/5	Thứ 4/ Wed 6/5	Thứ 5/ Thu 7/5	Thứ 6/ Fri 8/5	
<b>Lunch</b>	<b>Option 1</b>	Thịt heo xay nấu khoai tây Braised potato w mince pork 	Gà sốt nước mắm nhĩ Chicken w fish sauce 	Thịt kho trứng Braised pork w egg  	Chả cá kho thơm Caramel fish cake w pineapple 	Bò xào rau Stir fried beef w vegetables 
	<b>Option 2</b>	Mì Ý tôm xào rau củ Spaghetti w shrimp  	Bún chả thịt viên nướng Grilled pork balls w rice noodles 	Bánh sốt thịt bò phô mai Beef sloppy joe  	Cơm chiên xúc xích trứng Fried rice w sausage egg  	Mì hoành thánh thịt heo Wonton and noodle soup  
	<b>Option 3</b>	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài Fried tilapia fish w mango fish sauce 	Thịt bò hầm bắp Stewed beef w corn 	Gà nướng sốt nước tương Soy sauce chicken 	Thịt heo kho nước tương cải chua Braised pork w pickled mustard greens  	Tôm nấu sốt kem cà Braised shrimp tomato cream sauce  
	<b>Option 4</b>	Gà nướng sốt cà ri Grilled chicken w curry sauce 	Trứng hấp tôm lạp xường Steamed egg w shrimp and pork  	Cá hấp hành gừng Steamed fish w onion and ginger 	Gà nướng kiểu Thái Grilled chicken w Thai sauce 	Trứng cuộn rau thịt gà Fried egg chicken and vegetables  
	<b>Veggie Option</b>	Cà tím sốt nấm Grilled eggplant w mushroom sauce	Đậu hũ sốt mỡ hành Tofu w green onion sauce 	Miến xào chay Mixed glass noodles 	Bún gạo lứt trộn chay Mixed brown noodles 	Bánh thịt viên chay "Meatball" Subs   
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	Canh bí đỏ thịt heo Pumpkin soup w pork 	Canh cải cúc nấu mọc Crown daisy w meat ball 	Canh cải xanh thịt bò Mustard greens soup w beef 	Canh bó xôi thịt gà Spinach soup w chicken 	Canh bí xanh tôm Squash soup w shrimp 
	<b>Vegetables</b>	Cải ngọt xào Stir fried leaf mustard	Bắp cải xào Stir fried cabbage	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean	Cải thìa luộc Boiled bok choy
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	Ổi Guava	Đưa 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) 

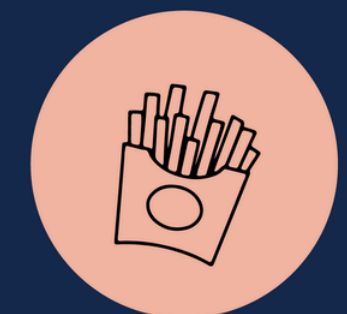


# SCHOOL MENU

## Y4 - Y6 MENU

2	Thứ 2/ Mon 11/5	Thứ 3/ Tue 12/5	Thứ 4/ Wed 13/5	Thứ 5/ Thu 14/5	Thứ 6/ Fri 15/5	
<b>Lunch</b>	<b>Option 1</b>	Gà nấu nấm hương Braised chicken w mushroom 	Thịt bò viên sốt nấm Beef balls w mushroom 	Thịt heo khía nước dừa Coconut caramel pork 	Cá hấp sốt nước tương Steamed fish w soy sauce 	Trứng xào thập cẩm Mixed egg 
	<b>Option 2</b>	Bánh mì tròn kẹp ham trứng Egg ham in bun  	Mì xào hải sản Stir fried noodles w seafood  	Bánh cuộn thịt gà phô mai Chicken wrap w cheese   	Miến xào thịt bò Stir fried glass noodles w beef 	Phở bò Beef noodles soup 
	<b>Option 3</b>	Thịt cốt lết ram Caramel pork chopped 	Thịt heo kho củ cải Caramel pork w radish 	Bò nấu khoai lang Braised beef w sweet potato 	Thịt heo nướng hành tây Grilled pork w onion 	Thịt gà nướng sốt cà chua Grilled chicken w tomato 
	<b>Option 4</b>	Cá lúc lắc Stir fried fish 	Gà sốt BBQ BBQ chicken 	Cá kho thơm Braised fish 	Mực xào rau củ Stir fried squid w vegetables 	Đậu hũ non sốt thịt xay Tofu w meat sauce 
	<b>Veggie Option</b>	Cà ry chay kiểu Nhật Japanese veggie curry 	Đậu hũ sốt chua ngọt Tofu w sweet and sour sauce 	Nui xoắn xào chay Stir fried pasta 	Cơm gạo lứt đậu hũ kho củ sen Brown rice w braised tofu 	Bánh cuộn chay Falafel  
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	Canh mồng tơi mướp thịt xay Luffa and spinach crab soup 	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 
	<b>Vegetables</b>	Cải thảo luộc Boiled long cabbages	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean	Mướp hương xào giá Stir-fried luffa and bean sprouts
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	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) 

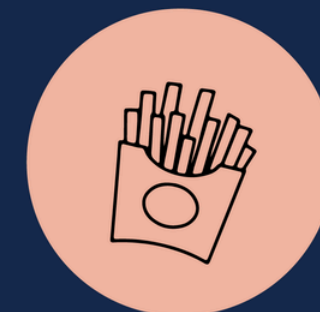


# SCHOOL MENU

## Y4 - Y6 MENU

3	Thứ 2 /Mon 18/5	Thứ 3/Tue 19/5	Thứ 4/Wed 20/5	Thứ 5/Thu 21/5	Thứ 6/Fri 22/5	
<b>Lunch</b>	<b>Option 1</b>	Gà kho gừng Chicken ginger 	Tôm rim Sautéed Shrimp 	Gà hấp mắm tỏi Steamed Chicken w fish sauce 	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce  	Cá lóc nướng sốt bơ thì là Grilled fish w butter dills  
	<b>Option 2</b>	Bún gạo xào thập cẩm Mixed stir-fried rice noodles   	Nui xào thịt xay Stir-fried macaroni w pork   	Bánh cuộn kiểu Mỡ thịt heo Pork burrito   	Mì Ý sốt thịt bò Spaghetti beef sauce   	Bún bò Huế Beef noodles soup 
	<b>Option 3</b>	Thịt heo nấu chua ngọt Braised pork sweet and sour 	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop 	Bò nấu nấm Braised beef w mushroom 	Tôm rau củ xào sốt cam Stir fried shrimp w vegetables orange sauce   	Thịt heo sốt mật ong Grilled pork w honey sauce 
	<b>Option 4</b>	Cá diêu hồng chưng tương Red tilapia fish w soy sauce  	Chả trứng thịt heo Steamed egg w pork  	Cá lóc kho khế Braised fish w star fruit 	Gà phi lê nướng sốt Teriyaki Grilled chicken w Teriyaki 	Gà hầm rau củ sốt kem Stewed chicken w creamy vegetables  
	<b>Veggie Option</b>	Ra gu chay bánh mì Stewed vegetable w bread  	Đậu hũ kho nấm rơm Tofu and mushroom 	Súp đậu chay kèm bánh mì Lentil soup w garlic bread 	Bánh cuộn chay Veggie wrap  	Cơm chiên chay Fried rice 
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	Canh mồng tơi mướp thịt heo 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 rong biển đậu hũ Seaweed w tofu soup 	Canh la gim nấu thịt Vegetable soup w pork 
	<b>Vegetables</b>	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green bean	Cải ngọt xào Boiled Leaf mustard	Bầu luộc Boiled squash	Cải thảo luộc Boiled long cabbages
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	Dưa lưới Melon	Đu đủ Papaya	Thanh long Dragon fruit	Dưa lưới Melon	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 25/5	Thứ 3/Tue 26/5	Thứ 4/Wed 27/5	Thứ 5/Thu 28/5	Thứ 6/Fri 29/5 <b>International Day</b>	
<b>Lunch</b>	<b>Option 1</b>	Tôm xào bông cải Stir fried shrimp w broccoli 	Trứng cuộn rau củ Rolled egg w vegetables 	Thịt heo hầm rau củ Pork stew w vegetables 	Cá basa chiên sốt cà Fried fish w tomato sauce 	Gà chiên sốt Korean fried chicken 
	<b>Option 2</b>	Hủ tiếu mềm thập cẩm Stir-fried rice noodles   	Bánh mì xíu mại Meatball in tomato w bread   	Mì Ý xào bơ tỏi thịt xông khói Butter spaghetti ham   	Bún riêu đậu bò Rice noodles soup w beef  	Bánh gạo chả cá Tokbokki w fish cake 
	<b>Option 3</b>	Gà hấp sốt Thái Steamed chicken 	Cá nướng sốt me Pan fried fish w tamarind sauce 	Ức gà cuộn sốt phô mai Rolled chicken w cheese sauce  	Thịt heo rim dừa Braised pork coconut 	Thịt heo nấu kim chi Pork stew w kimchi 
	<b>Option 4</b>	Bò lúc lắc Stir fried beef w bell peppers 	Gà nướng sốt teriyaki Grilled chicken w teriyaki sauce 	Cá ba sa kho Caramel catch fish 	Trứng nướng kiểu Ý Frittata bacon spinach  	Bò nướng Beef bulgogi 
	<b>Veggie Option</b>	Bánh kẹp chay Veggie burger  	Bún gạo lức xào chay Stir fried brown noodles 	Đậu hũ sốt mỡ hành Tofu w green onion 	Bánh pie cà tím Egg plant pie  	Bún trộn chay Bibim Guksu 
	<b>Rice</b>	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	<b>Soup</b>	Canh cà chua trứng Tomato egg soup 	Canh bầu nấu tôm Squash soup w shrimp 	Canh chua chả cá Sweet & sour soup w fish cake 	Canh mướp nấm đậu hũ Luffa and mushroom tofu soup 	Canh bó xôi thịt gà Chicken spinach soup 
	<b>Vegetables</b>	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
	<b>Salad</b>	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
<b>DESSERT</b>	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) 

