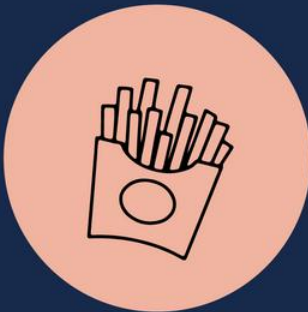


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2/ Mon 3/11	Thứ 3/ Tue 4/11	Thứ 4/ Wed 5/11	Thứ 5/ Thu 6/11	Thứ 6/ Fri 7/11
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 bánh mì Stewed beef coconut w bread   	Gà nấu nước tương Soy sauce chicken  	Thịt heo kho dưa cải Braised pork w pickled 	Bò nấu khoai sọ Beef stew w taro 
	Option 3	Bánh kẹp ham cheese Ham cheese sandwich    	Bún chả giò thịt viên Spring roll, meat ball w rice noodles 	Bánh mì thịt bò phô mai Beef sandwich    	Cơm chiên tôm Shrimp fried rice 	Bún riêu mọc sườn Rice noodles soup w pork 
	Option 4	Gà rang bơ tỏi Stir fried chicken w garlic  	Tôm xào rau củ Sautéed shrimp w vegetables 	Cá lóc nướng Grilled fish 	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 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)

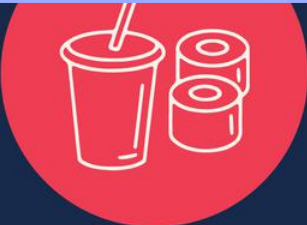
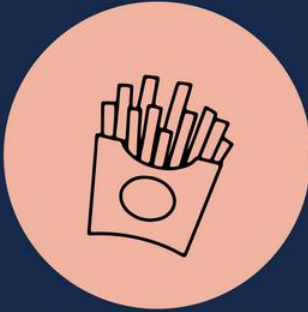


SCHOOL MENU

Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2/ Mon 10/11	Thứ 3/ Tue 11/11	Thứ 4/ Wed 12/11	Thứ 5/ Thu 13/11	Thứ 6/ Fri 14/11
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 chop w onion sauce 	Đậu hũ thịt viên sốt cà Tofu meat balls in tomato sauce 	Heo nướng hành sả Grilled pork lemongrass 	Thịt heo nấu đậu Braised pork w beans 	Bò xào khoai tây Stir fried beef with potatoes 
	Option 3	Mì xào hải sản Stir fried noodles w seafood 	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich 	Cơm chiên thịt kimchi ốp la Kimchi fried rice w egg 	Bánh cuộn thịt gà kiểu Mê –hi –cô Chicken burrito 	Mì hoành thánh Wonton soup w pork 
	Option 4	Cá lúc lắc Stir fried fish 	Tôm rim mặn Stir fried shrimp 	Cá kho thơm Braised fish 	Trứng bọc thịt sốt cà Scotch egg w tomato sauce 	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

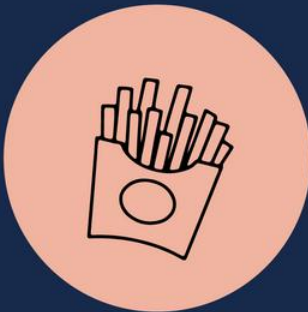
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mi) 
Seasame (Hạt Mè) 	Soy Bean (Đậu Nành) 
Fish (Các Loại Cá) 	Egg (Trứng) 
Beef (Thịt Bò) 	Chicken (Thịt Gà) 
Seafood (Hải Sản) 	Pork (Thịt Heo) 



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

3		Thứ 2/ Mon 17/11	Thứ 3/ Tue 18/11	Thứ 4/ Wed 19/11	Thứ 5/ Thu 20/11	Thứ 6/ Fri 21/11
Lunch	Option 1	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork w tofu	Chả trứng thịt Meat loaf	Đùi gà sốt mắm nhĩ Chicken w fish sauce	Trứng hấp thịt xay Steamed egg with meat	Gà nướng sốt kem rau củ Grilled chicken w creamy vegetables
	Option 2	Cá diêu hồng chiên mắm xoài Red tilapia fish w green mango sauce	Sườn cốt lết nướng Grilled pork chop	Bò xào ớt Đà Lạt Stir-fried beef w bell peppers	Tôm ram Caramel shrimp	Cá diêu hồng chiên Tilapia fried fish
	Option 3	Cà ri gà bánh mì Chicken curry w bread	Mì lát to sốt bò Beef Lasagna	Bánh gạo hàn quốc thịt heo Topokki w pork	Miến xào thập cẩm Stir-fried glass noodles	Mì Quảng tôm thịt Quang noodles w pork and shrimp
	Option 4	Nui sốt thịt xay Mac w meat sauce	Mực xào bơ tỏi Sautéed squid w butter garlic	Cá chưng tương Steamed fish w soya bean	Gà nướng sốt xá xíu Chicken char siu	Bò nấu cà chua Beef stew w tomato
	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 đậu đỏ trứng luộc Red bean rice w boiled egg
	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 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	Táo Apple	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 24/11	Thứ 3/ Tue 25/11	Thứ 4/ Wed 26/11	Thứ 5/ Thu 27/11	Thứ 6/ Fri 28/11 International Day
Lunch	Option 1	Bò xào rau củ Stir fried beef w vegetables	Chả cá basa sốt cam Fish balls w orange sauce	Gà sốt nước mắm Stir-fried chicken w fish sauce	Trứng nướng kiểu Ý Frittata bacon spinach	Cơm đỏ cá chiên Jollof fish w rice
	Option 2	Đùi gà hấp sốt Thái Steamed chicken	Thịt heo kho thơm Braised pork w pineapples	Tôm xào cà chua Stir-fried shrimp w tomato	Sườn ram Caramel pork chop	Bánh thịt bò Cracker Barrel Meatloaf
	Option 3	Bún xào trứng thịt nguội Stir-fried noodles w egg and ham	Bánh mì kẹp thịt gà sốt BBQ Chicken BBQ sandwich	Nui sốt kem thịt xông khói Mac and cheese w bacon	Phở bò Beef noodles soup	Thịt heo nấu kèm khoai tây Nyama choma pork
	Option 4	Cá sốt me Grilled fish w tamarind sauce	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 nấu sốt rau củ Muamba Chicken degalinha
	Veggie Option	Cơm gạo lứt đậu hũ sốt mỡ hành Tofu with brown rice	Mì Ý lát to phô mai nướng Vegetarian Lasagna	Phở xào chay Stir fried rice noodles	Bánh pie cà tím Eggplant pie	Súp chay Bunny chow Veggie
	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 bầu tôm Squash soup w shrimp
	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

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)

