

SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 8/01	Thứ 3/Tue 9/01	Thứ 4/Wed 10/01	Thứ 5/Thu 11/01	Thứ 6/Fri 12/01
Lunch	Option 1	Cá basa chiên bột xù Pan fried catfish	Gà sốt chanh dây Grilled chicken w passion fruit sauce	Tôm xào rau củ Sautted shrimp w vegetables	Chả cá sốt cam Fish cake w orange sauce	Cá lóc nướng sốt bơ thì là Grilled fish w dills sauce
	Option 2	Sườn non ram sốt chua ngọt Grilled pork ribs w sweet & sour sauce	Trứng chiên thịt Meat omelet	Thịt heo kho dừa Braised pork w coconut	Gà nướng sốt kem bó xôi Grilled chicken w spinach cream sauce	Thịt heo chiên sả Grilled pork w lemongrass
	Option 3	Miến xào kiểu hàn thịt gà Stir fried glass noodles w chicken	Nui xào thịt bò Stir fried pasta w beef	Bánh taco mềm thịt bò Soft taco w beef	Bánh thịt bò khoai tây nghiên Shepherd's pie	Bún riêu Crab noodles soup
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh Bí đỏ thịt xay Pumpkin soup with minced pork	Cánh đu đủ nấu thịt Papaya soup with minced pork	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh bầu thịt heo Squash, minced pork soup
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled Bok-choy	Đậu que xào Stir fried green beans	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Bầu xào trứng Sautéed squash W egg	Rau củ luộc Mixed Vegetables
	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	Dưa hấu Watermelon	Thanh long Dragon fruit	Thơm Pineapple	Sữa chua vinamilk Yogurt

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 15/01	Thứ 3/Tue 16/01	Thứ 4/Wed 17/01	Thứ 5/Thu 18/01	Thứ 6/Fri 19/01
Lunch	Option 1	Cánh gà chiên sốt xì dầu Chicken wing w soy sauce	Cá basa chiên xả Fried catfish with lemongrass	Sườn colet nướng Grilled pork chops	Gà viên nướng Baked chicken nuggets	Thịt heo nướng Roasted pork
	Option 2	Thịt heo nướng ngũ vị Roasted pork w five spices	Gà nướng mật ong Roasted chicken	Chả trứng thịt Vietnamese pork cake	Bò hầm sốt vang Stewed beef in red sauce	Cá nướng teriyaki Grilled fish w teriyaki sauce
	Option 3	Bánh sừng trâu kẹp ham trứng Croissant w egg and ham	Mì ý lát to sốt thịt bò nướng Beef lasagna	Bánh mì kẹp kiểu ý Italian subs	Bún xào đậu hũ thịt Stir fried noodle w pork and tofu	Bún bò Huế Beef noodles soup
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh chua chả cá Sweet & sour soup with fish balls	Canh cua mồng tơi rau đay Vietnamese spinach crab meat soup	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh khoai tây cà rốt Potatoes and carrot soup	Canh cải thảo thịt viên Cabbage meat ball soup
	Vegetables	Đậu đũa xào Stir fried long beans	Rau củ luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Rau củ luộc Boiled vegetables	Bông cải xào Sautéed broccoli and cauliflower
	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	Chuối Banana	Đu đủ Papaya	Dưa hấu watermelon	Thanh long Dragon fruit

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 22/01	Thứ 3/Tue 23/01	Thứ 4/Wed 24/01	Thứ 5/Thu 25/01	Thứ 6/Fri 26/01
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt mù tạt Roasted chicken w Dijon mustard	Cá basa chiên sốt chua ngọt Fried catfish w sweet & sour sauce	Cá lóc kho Braised fish	Gà xào sả ớt Chicken w lemongrass and chilli	Bánh cuộn Mê-hi-Cô thịt gà Chicken Burrito
	Option 2	Thịt heo kho đậu hũ Braised pork w tofu	Heo viên sốt nâu Meat ball w brown sauce	Gà nướng kiểu thái Thai style grilled chicken	Thịt heo chiên bột xù Pan- fried breadcrumb pork chop	Thịt heo xào hành Sautéed pork w onion
	Option 3	Hủ tiêu xào thịt bò Stir fried noodle w beef	Mì ý sốt thịt bò Spaghetti Bolognese	Bánh mì kẹp thịt viên Meat ball sub	Bún xào thập cẩm Stir fried rice noodles	Bánh canh tôm thịt Rice noodles soup with pork and shrimp
	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 xay Pumpkin soup with minced pork	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh cải xoong nấu thịt Water-cress soup W pork	Canh chua đậu hũ Sweet & sour soup with tofu	Canh cà chua trứng Egg tomato soup
	Vegetables	Su su xào Sautéed Chayote	Đậu que xào Sautéed green bean	Rau luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Cải thảo luộc Boiled 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 Plum	Thanh long Dragon fruit	Đu đủ Papaya	Dưa hấu Watermelon

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước



SECONDARY (Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 29/01	Thứ 3/Tue 30/01	Thứ 4/Wed 31/01	Thứ 5/Thu 1/02	Thứ 6/Fri 2/02
Lunch	Option 1	Sườn non ram Caramel pork rib	Gà garu Stewed chicken w vegetables	Ức gà nướng sốt cay Grilled chicken w spicy sauce	Cá nướng sốt kem rau bó xôi Grilled fish w spinach sauce	Thịt heo ba rọi khìa Stir fried pork
	Option 2	Đậu hũ sốt thịt Tofu with meat sauce	Cá sốt me Fried fish w tamarind sauce	Bò nấu sốt tiêu đen Stir fried beef	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg	Ức gà nướng sốt parika Blackened chicken tenders
	Option 3	Mì ý sốt kem thịt gà Creamy Chicken pasta	Bánh mì kẹp thịt heo Pork sandwich	Mì xào thập cẩm Stir fried egg noodles w meats	Nui ý sốt bò Pasta Bolognese	Phở bò Beef noodles soup
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Canh cà chua trứng Egg tomato soup	Canh Bí đỏ thịt xay Pumpkin soup with minced pork	Cánh đu đủ nấu thịt Papaya soup with minced pork	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh bầu thịt heo Squash, minced pork soup
	Vegetables	Cải thìa luộc Boiled Bok-choy	Đậu que xào Stir fried green beans	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Bầu xào trứng Sautéed squash W egg	Rau củ luộc Mixed Vegetables
	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		Sữa chua vinamilk Yogurt	Chuối Banana	Đu đủ Papaya	Dưa hấu watermelon	Thanh long Dragon fruit

* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

* Vegetarian please order in advance /Ăn chay vui lòng đặt trước

