

SECONDARY ( Y7-Y13)		Thứ 2 /Mon 6/02	Thứ 3/Tue 7/02	Thứ 4/Wed 8/02	Thứ 5/Thu 9/02	Thứ 6/Fri 10/02
Lunch	Option 1	Gà nướng trái thơm Roasted chicken w pineapple	Sườn non sốt me Pork ribs with tam sauce	Cá basa tẩm bột xù nướng Bread crumb baked fish	Chả cá sốt cam Fish cake w orange sauce	Gà nướng kiểu ý kèm khoai tây nướng Chicken Piccata w roasted potatoes
	Option 2	Thịt kho trứng cút Braised pork with quail eggs	Mì xào hải sản Stir fried egg noodles w seafood	Thịt heo nấu ragu Vietnamese Pork ragu	Gà nướng xa tế Spicy chicken	Thịt heo kho thơm Braised pork w pineapple
	Option 3	Bánh taco bò kèm cơm Mê Hi Cô Soft beef taco w Mexican rice	Bánh thịt khoai tây nghiền Meatloaf w smashed potatoes	Bánh pie thịt gà Chicken pies	Mì ý sốt thịt bò Spaghetti 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 chua chả cá Sweet & sour soup with fish balls	Canh cua mồng tơi rau đay Vietnamese spinach crab meat soup	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	Đậu đũa xào Stir fried long beans	Rau củ luộc Boiled vegetables	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	ổi Guava	Dưa hấu Watermelon	Thơm Pineapple	Đu đủ Papaya

\* 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 13/02	Thứ 3/Tue 14/02	Thứ 4/Wed 15/02	Thứ 5/Thu 16/02	Thứ 6/Fri 17/02
Lunch	Option 1	Gà nướng mật ong Roasted chicken w honey sauce	Cá lóc kho cà chua Braised fish w tomatoes	Sườn colet nướng Grilled pork chops	Cá basa tẩm mè chiên Pan –fried sesame fish	Thịt heo xào lá quế tây Sautéed pork with basil
	Option 2	Đậu hũ thịt viên sốt cà Tofu & meat balls w tomatoes sauce	Thịt heo xá xíu Chinese roasted Pork	Chả trứng thịt Vietnamese pork cake	Thịt gà hầm rau củ Braised chicken w carrot	Xúc xích khoai nghiền Grilled sausage w mashed potato
	Option 3	Hủ tiếu xào thịt bò Sautéed rice noodles w Beef	Nui sốt thịt bò nướng Baked Pasta with Bolognese	Bánh cuộn thịt bò Beef burrito	Bánh mì kẹp thịt heo Grilled pork sandwich	Bún cá Noodles soup w fish
	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	Cải thảo xào Sautéed cabbages	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 20/02	Thứ 3/Tue 21/02	Thứ 4/Wed 22/02	Thứ 5/Thu 23/02	Thứ 6/Fri 24/02
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt ớt Grilled chicken with spicy sauce	Tôm rim thịt Caramelized pork w shrimp	Cá hấp nước tương Steamed fish w soy sauce	Gà kho gừng Braised chicken w ginger	Thịt heo sốt chua ngọt Sweet and sour pork
	Option 2	Thịt heo nướng mật ong Roasted pork W honey sauce	Bò hầm khoai tây Stewed beef w potato	Sườn heo sốt BBQ BBQ pork ribs	Thịt heo chiên bột xù Pan- fried breadcrumb pork chop	Nui xoắn thịt bò viên Pasta with grilled beef balls
	Option 3	Mì ý lát to thịt bò Beef Lasagna	Bánh pita gà Chicken pita	Bánh kẹp thịt gà Chicken sandwich	Thịt bò xay khoai nghiên nướng Shepherd's pie	Mì quảng gà Quang noodles w chicken
	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	Mướp xào giá đỗ Stir-fried bean sprouts with luffa	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Cải thảo xào Sautéed 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 27/02	Thứ 3/Tue 28/02	Thứ 4/Wed 1/03	Thứ 5/Thu 2/03	Thứ 6/Fri 3/03
Lunch	Option 1	Gà Hải Nam Steamed chicken	Cá lóc nướng sốt thơm Grilled fish with pineapple sauce	Thịt bò hầm cà rốt Stewed beef w carrot	Gà viên nướng Baked chicken nuggets	Gà nấu pate Braised chicken w pate
	Option 2	Thịt heo xào hành Stir fried pork w onion	Gà nướng mật ong Roasted chicken	Thịt viên nướng Meat balls	Đậu hủ nhồi thịt sốt cà Stuffed Tofu w tomatoes sauce	Bánh mì kẹp ham bò Pastrami on rye sandwich
	Option 3	Bánh sừng trâu kẹp ham, trứng Ham & egg Croissant	Nui ý xào thịt xông khói Stir fried pasta w bacon	Bún chả giò Crispy spring rolls w rice noodles	Thịt bò xay khoai nghiên nướng Shepherd's pie	Hủ tiếu nam vang Namvang noodles soup
	Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice	Cơm trắng Steamed Rice
	Soup	Cánh đu đủ nấu thịt Papaya soup with minced pork	Canh rong biển đậu hũ Sea weed soup with tofu	Canh cua mồng toi rau đay Vietnamese spinach crab meat soup	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup with minced pork	Canh cải thảo thịt viên Cabbage meat ball soup
	Vegetables	Cà rốt và đậu xào Sautéed Peas & carrot	Bắp cải xào Sautéed cabbages	Rau củ luộc Boiled vegetables	Rau muống xào tỏi Water spinach with garlic	Bầu xào trứng Sautéed squash W egg
	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 hấu Watermelon	Chuối Banana	Thanh long Dragon fruit	ổi Guava	Chuối Banana

\* Subject to availability/ Thực đơn có thể thay đổi

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

