

PRIMARY (Y4 –Y6 )		Thứ 2 /Mon 2/10	Thứ 3/Tue 3/10	Thứ 4/Wed 4/10	Thứ 5/Thu 5/10	Thứ 6/Fri 6/10
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free
		Bánh mì kẹp chuối Banana sandwich	Bắp xào Stir fried sweet corn	Xoài Mango	Bánh kếp Plain pancake	Dưa hấu Watermelon
Lunch	Option 1	Cá basa chiên bột xù Pan fried catfish	Gà kho xì dầu Braised Chicken with soy sauce	Tôm xào rau cải Stir fried shrimp w vegetables	Chả cá sốt cam Fish cake w orange sauce	Nui ý xúc xích nướng Baked penne w sausage
	Option 2	Sườn non ram sốt me Caramel pork ribs w tamarind sauce	Thịt viên nướng Grilled meat balls	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg	Gà nướng xả tế Spicy chicken	Thịt heo chiên xả Grilled pork w lemongrass
	Option 3	Bánh taco thịt gà Chicken Tacos	Bún thịt nướng chả giò Rice noodles w spring roll	Bánh mì kẹp thịt gà sốt BBQ BBQ Chicken sandwich	Bánh thịt bò khoai tây nghiên Shepherd's pie	Hủ tiếu bò kho Stewed Beef w noodle
	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	Đu đủ Papaya

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

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



PRIMARY (Y4 –Y6 )		Thứ 2 /Mon 9/10	Thứ 3/Tue 10/10	Thứ 4/Wed 11/10	Thứ 5/Thu 12/10	Thứ 6/Fri 13/10
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Nước ép dưa hấu Watermelon juice
		Nho Mĩ Grapes	Bánh mì kẹp trứng Egg sandwich	Khoai lang nướng Roasted sweet potato	Chuối cau Banana	Xôi thịt gà Sticky rice with chicken
Lunch	Option 1	Gà nướng sốt BBQ Roasted Chicken W BBQ sauce	Cá basa chiên xả Fried catfish with lemongrass	Sườn colet nướng Grilled pork chops	Thịt heo kho tiêu Caramel pork	Gà sốt chua ngọt Sweet & sour chicken
	Option 2	Heo nấu đậu Braised pork w white beans	Cà ri gà bánh mì Chicken curry w bread	Chả trứng thịt Vietnamese pork cake	Thịt gà hầm rau củ Braised chicken w carrot	Đậu hũ nhồi thịt sốt cà Stuffed tofu w tomato sauce
	Option 3	Bánh sừng trâu kẹp ham trứng Croissant w egg and ham	Nui sốt thịt bò Pasta with Bolognese	Bánh kẹp thịt Gà Chicken sandwich	Hủ tiếu xào thịt bò Stir fried noodles w beef	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	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 +red slaw
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



PRIMARY (Y4 –Y6 )		Thứ 2 /Mon 16/10	Thứ 3/Tue 17/10	Thứ 4/Wed 18/10	Thứ 5/Thu 19/10	Thứ 6/Fri 20/10
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Nước cam Organ juice
		Táo Apple	Xúc xích nướng sốt cà Grilled Sausage W Spicy tomato salsa	Bánh mì kẹp trứng Egg sandwich	Chả giò Crispy spring roll	Bánh mì ngọt trái cây Sweet bread
Lunch	Option 1	Cánh gà nướng Roasted chicken wings	Cá basa chiên sốt cà Fried catfish w tomato 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	Đùi gà nướng mật ong Roasted chicken thigh w honey	Sườn heo sốt BBQ BBQ pork ribs	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 gạo xào thập cẩm Stir fried rice noodles	Hủ tiếu nam vang Noodles soup w pork and quail egg
	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 +roasted sweet corn	Quầy salad tự chọn Salad bar +red slaw	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



PRIMARY (Y4 –Y6 )		Thứ 2 /Mon 30/10	Thứ 3/Tue 31/10	Thứ 4/Wed 1/11	Thứ 5/Thu 2/11	Thứ 6/Fri 3/11
SNACK (AM)		Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Sữa tươi không đường Vinamilk Fresh milk sugar- free	Nước ép cam Orange juice
		Nho Mĩ Grapes	Bánh xốp thơm Pineapple muffin	Xôi mặn Sticky rice with meat	Dưa hấu Watermelon	Bánh mì phô mai nướng Grilled cheese sandwich
Lunch	Option 1	Thịt heo nướng Roasted pork	Gà kho xì dầu Braised Chicken with soy sauce	Ức gà nướng sốt cay Grilled chicken w spicy sauce	Cá basa chiên bột xù Pan fried catfish	Bánh mì đen kẹp ham bò Pastrami on rye
	Option 2	Trứng chiên thịt Meat omelet	Sườn non ram Caramel pork ribs	Thịt heo kho trứng Braised pork w egg	Gà nướng sốt me Grilled chicken w tamarind sauce	Thịt heo kho thơm Braised pork w pineapple
	Option 3	Bánh cuộn thịt gà và ớt chuông Chicken wrap with bell pepper	Bánh kẹp thịt bò phô mai Cheese burger	Mì quảng xào tôm thịt Sautéed Quảng noodles w shrimp and pork	Bánh thịt bò khoai tây nghiền Shepherd's pie	Bún thái hải sản Noodles soup w seafood
	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		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 .

