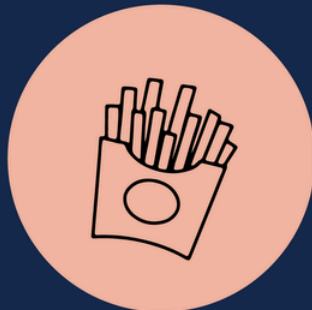


SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

1		Thứ 2/ Mon 31/8	Thứ 3/ Tue 01/9	Thứ 4/ Wed 02/9	Thứ 5/ Thu 03/9	Thứ 6/ Fri 04/9
Lunch	Option 1				Cá kho cần cà Braised fish w celery and tomato	Gà xào ớt chuông Stir-fried chicken w bell peppers
	Option 2				Bò hầm kim chi củ cải Beef stew w kimchi and radish	Tôm nấu sốt kem cà Braised shrimp tomato cream sauce
	Option 3				Cơm gà Hải Nam Hainanese chicken rice	Bún bò Beef noodles soup
	Option 4				Đậu hũ thịt viên sốt dầu hào Tofu w meatball in oyster sauce	Trứng cuộn rau Rolled egg w vegetables
	Veggie Option				Bánh cuộn chay Vegetarian spring roll	Đậu hũ chiên kèm sốt cà ri Fried tofu w curry sauce
	Rice				Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup				Canh bó xôi thịt gà Spinach soup w chicken	Canh đu đủ thịt heo Papaya soup w pork
	Vegetables				Đậu que luộc Boiled green bean	Cải thìa luộc Boiled bok choy
	Salad				Quầy salad tự chọn Salad bar	Quầy salad tự chọn Salad bar
DESSERT					Đu đủ Papaya	Thanh long Dragonfruit

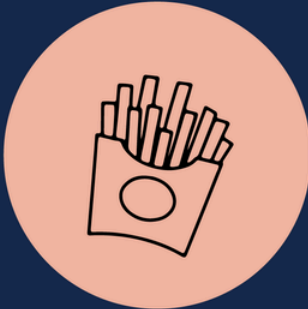
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

2		Thứ 2 /Mon 07/9	Thứ 3/Tue 08/9	Thứ 4/Wed 09/9	Thứ 5/Thu 10/9	Thứ 6/Fri 11/9
Lunch	Option 1	Gà nấu nấm hương Braised chicken w shiitake mushroom	Thịt heo kho trứng Braised pork with egg	Thịt gà nấu ra-gu Chicken ragout	Cá hấp sốt nước tương Steamed fish w soy sauce	Trứng xào thập cẩm Mixed stir-fried egg
	Option 2	Thịt cốt lết ram Caramelized pork chop	Thịt bò xào nấm Stir-fried beef w mushroom	Thịt heo nướng sốt dầu hào Grilled pork w oyster sauce	Thịt heo nướng hành tây Grilled pork w onion	Thịt gà nướng sốt cà chua Grilled chicken w tomato sauce
	Option 3	Bánh mì tròn kẹp giảm bông trứng Egg and ham bun	Mì xào hải sản Stir-fried noodles w seafood	Bánh cuộn thịt gà phô mai Chicken and cheese wrap	Miến xào thịt bò Stir-fried glass noodles w beef	Phở bò Beef pho
	Option 4	Tôm ram mặn ngọt Caramelized shrimp	Gà sốt BBQ BBQ chicken	Cá kho thơm Braised fish w pineapple	Mực xào rau củ Stir-fried squid w vegetables	Đậu hũ non sốt thịt xay Silken tofu w meat sauce
	Veggie Option	Mì Ý xào chay sốt bơ tỏi Stir-fried garlic butter spaghetti	Đậu hũ sốt chua ngọt Sweet and sour tofu	Súp nui chay Vegetarian macaroni soup	Cà tím nướng sốt phô mai Grilled eggplant w cheese sauce	Cà ri đậu chay Vegetarian bean curry
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice
	Soup	Canh cua mỏng toi mướp Crab soup w malabar spinach and luffa	Canh khoai mỡ thịt heo Winged yam soup w minced pork	Canh chua chả cá Sweet and sour soup w fish cake	Canh rong biển đậu hũ Seaweed tofu soup	Canh cà chua trứng Tomato egg soup
	Vegetables	Cải thảo luộc Boiled napa cabbage	Cải ngọt xào Stir-fried leaf mustard	Su su luộc Boiled chayote	Đậu que luộc Boiled green beans	Mướp hương xào giá Stir-fried luffa w bean sprouts.
	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

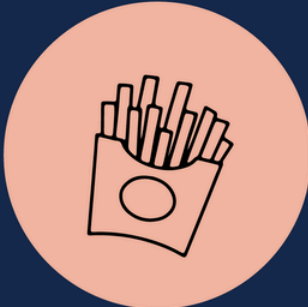
ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (Hạt Mè)	Soy Bean (Đậu Nành)
Fish (Các Loại Cá)	Egg (Trứng)
Beef (Thịt Bò)	Chicken (Thịt Gà)
Seafood (Hải Sản)	Pork (Thịt Heo)



SCHOOL MENU | Y4 - Y6 MENU

3		Thứ 2 /Mon 14/9	Thứ 3/Tue 15/9	Thứ 4/Wed 16/9	Thứ 5/Thu 17/9	Thứ 6/Fri 18/9
Lunch	Option 1	Thịt heo nấu chua ngọt <i>Sweet and sour braised pork</i> 	Chả trứng thịt heo <i>Steamed egg w pork</i>  	Gà hấp mắm tỏi <i>Steamed chicken w garlic fish sauce</i> 	Tôm sốt cam <i>Shrimp w orange sauce</i> 	Đậu hũ trứng hấp sốt thịt <i>Steamed egg tofu w meat sauce</i>   
	Option 2	Cá diêu hồng chưng tương <i>Steamed tilapia w soy sauce</i> 	Sườn cốt lết nướng <i>Grilled pork chop</i> 	Bò nấu nấm <i>Braised beef w mushroom</i> 	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài <i>Fried tilapia w mango fish sauce</i> 	Cá lóc sốt bơ thì là <i>Snakehead fish w butter dill sauce</i>  
	Option 3	Bún gạo xào thập cẩm <i>Stir-fried rice noodles</i>  	Nui xào thịt bò <i>Stir-fried macaroni w beef</i>  	Bánh cuộn kiểu Mexico nhân thịt heo <i>Pork burrito</i>  	Mì Ý sốt thịt bò <i>Spaghetti w beef sauce</i>   	Hủ tiếu sườn, bò viên <i>Noodle soup w pork ribs and beef balls</i>   
	Option 4	Gà kho gừng <i>Braised chicken w ginger</i> 	Tôm rim ớt Đà Lạt <i>Braised shrimp w Da Lat bell pepper</i> 	Cá lóc kho khế <i>Braised snakehead fish w star fruit</i> 	Gà phi lê nướng sốt teriyaki <i>Grilled chicken fillet w teriyaki sauce</i> 	Gà nướng rau củ <i>Grilled chicken w vegetables</i> 
	Veggie Option	Ragu chay ăn kèm bánh mì <i>Vegetarian stew w bread</i>  	Đậu hũ kho nấm rơm <i>Braised tofu w straw mushroom</i> 	Súp đậu chay kèm bánh mì <i>Vegetarian lentil soup w bread</i>  	Bánh cuộn chay <i>Vegetarian wrap</i>  	Cơm chiên chay <i>Vegetarian fried rice</i> 
	Rice	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>
	Soup	Canh mồng tơi ướp thịt heo <i>Malabar spinach and luffa soup w pork</i> 	Canh cải thảo thịt gà <i>Napa cabbage soup w chicken</i> 	Canh đu đủ thịt heo <i>Papaya soup w pork</i> 	Canh rong biển đậu hũ <i>Seaweed tofu soup</i> 	Canh rau củ nấu thịt <i>Vegetable soup w pork</i> 
	Vegetables	Su su luộc <i>Boiled chayote</i>	Đậu que luộc <i>Boiled green bean</i>	Cải ngọt xào <i>Stir-fried leaf mustard</i>	Bầu luộc <i>Boiled squash</i>	Cải thảo luộc <i>Boiled napa cabbage</i>
	Salad	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>
DESSERT		Dưa hấu <i>Watermelon</i>	Đu đủ <i>Papaya</i>	Thanh long <i>Dragon fruit</i>	Dưa lưới <i>Melon</i>	Chuối <i>Banana</i>

ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa) 	Gluten (Lúa Mì) 
Sesame (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 21/9	Thứ 3/Tue 22/9	Thứ 4/Wed 23/9	Thứ 5/Thu 24/9	Thứ 6/Fri 25/9 International Day
Lunch	Option 1	Gà hấp sốt Thái Steamed chicken w Thai sauce 	Cá nướng sốt me Grilled fish w tamarind sauce 	Ức gà cuộn sốt phô mai Rolled chicken breast w cheese sauce  	Trứng nướng kiểu Ý Italian-style baked egg (frittata)  	Cá nướng sốt phô mai Grilled fish w cheese sauce  
	Option 2	Bò lúc lắc Beef cubes w bell pepper 	Trứng cuộn giảm bông Rolled egg w ham  	Thịt heo hầm rau củ 	Thịt heo rim dừa Braised pork w coconut 	Thịt bò xào sốt Hàn Korean-style stir-fried beef (bulgogi) 
	Option 3	Hủ tiếu mềm thập cẩm Mixed soft noodle soup  	Bánh mì xiu mại Bread w Vietnamese meatballs   	Mì Ý xào bơ tỏi tôm Butter garlic spaghetti w shrimp    	Bún riêu đậu hũ bò Rice noodle soup w tofu and beef   	Mì tương đen thịt heo Pork noodles w black bean sauce   
	Option 4	Tôm xào bông cải Stir-fried shrimp w broccoli 	Gà nướng sốt teriyaki Grilled chicken w teriyaki sauce 	Cá basa kho Braised basa fish 	Cá basa chiên sốt cà 	Gà hầm bánh gạo Chicken soup w rice cake 
	Veggie Option	Bánh kẹp chay Vegetarian burger   	Bún gạo lức xào chay Stir-fried vegetarian brown rice noodles 	Đậu hũ sốt mỡ hành Tofu w scallion oil 	Bánh nướng cà tím Eggplant pie  	Nấm sốt mè Mushroom w sesame sauce 
	Rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng Steamed rice	Cơm trắng đậu đỏ Steamed rice w red beans
	Soup	Canh cà chua trứng Tomato egg soup 	Canh bầu nấu tôm Squash soup w shrimp 	Canh chua chả cá Sweet and sour soup w fish cake 	Canh mướp nấm đậu hũ Luffa and mushroom tofu soup 	Canh thịt bò củ cải Beef and radish soup 
	Vegetables	Su hào xào Stir-fried kohlrabi	Cải ngọt xào Stir-fried leaf mustard	Cải thảo luộc Boiled napa cabbage	Rau muống xào tỏi Stir-fried water spinach w 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	Đu đủ Papaya

ALLERGEN ICON	
Dairy (Chế phẩm Sữa)	Gluten (Lúa Mì)
Sesame (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

5		Thứ 2 /Mon 28/9	Thứ 3/Tue 29/9	Thứ 4/Wed 30/9	Thứ 5/Thu 1/10	Thứ 6/Fri 2/10
Lunch	Option 1	Cá diêu hồng chiên nước mắm xoài <i>Fried tilapia w mango fish sauce</i> 	Thịt bò hầm bắp <i>Beef stew w corn</i> 	Cá hấp hành gừng <i>Steamed fish w ginger and scallion</i> 	Gà nướng kiểu Thái <i>Thai-style grilled chicken</i> 	Đậu hũ thịt heo xào nấm <i>Stir-fried tofu, pork and mushroom</i>  
	Option 2	Tôm rang muối sả <i>Stir-fried shrimp w salt and lemongrass</i> 	Trứng hấp tôm lạp xưởng <i>Steamed egg w shrimp and sausage</i>   	Gà nướng sốt nước tương <i>Grilled chicken w soy sauce</i>  	Thịt heo kho cải chua <i>Braised pork w pickled mustard greens</i> 	Cá basa chiên sốt cà <i>Fried fish w tomato sauce</i> 
	Option 3	Thịt heo xay nấu khoai tây <i>Braised minced pork w potato</i> 	Gà sốt nước mắm nhĩ <i>Chicken w premium fish sauce</i> 	Thịt kho trứng <i>Braised pork w egg</i>  	Cá kho thơm <i>Braised fish w pineapple</i> 	Bò xào rau cải <i>Stir-fried beef w vegetables</i> 
	Option 4	Bún cà ri gà <i>Chicken curry noodle soup</i> 	Bún chả giò <i>Vermicelli w fried spring rolls</i> 	Bánh mì bò sốt phô mai <i>Beef and cheese sloppy joe</i>    	Cơm chiên xúc xích trứng <i>Fried rice w sausage and egg</i>  	Bánh canh tôm thịt <i>Noodle soup w shrimp and pork</i>  
	Veggie Option	Cà tím sốt nấm <i>Eggplant w mushroom sauce</i>	Đậu hũ sốt mỡ hành <i>Tofu w scallion oil</i> 	Miến xào chay <i>Stir-fried vegetarian glass noodles</i> 	Bún gạo lứt trộn chay <i>Vegetarian mixed brown rice noodles</i> 	Bánh mì thịt viên chay <i>Vegetarian meatball sub</i>  
	Rice	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>	Cơm trắng <i>Steamed rice</i>
	Soup	Canh bí đỏ thịt heo <i>Pumpkin soup w pork</i> 	Canh cải cúc nấu mọc <i>Crown daisy soup w meatballs</i> 	Canh cải xanh thịt bò <i>Mustard greens soup w beef</i> 	Canh bó xôi thịt gà <i>Spinach soup w chicken</i> 	Canh đu đủ thịt heo <i>Papaya soup w pork</i> 
	Vegetables	Cải ngọt xào <i>Stir-fried leaf mustard</i>	Bắp cải xào <i>Stir-fried cabbage</i>	Su su luộc <i>Boiled chayote</i>	Đậu que luộc <i>Boiled green beans</i>	Cải thìa luộc <i>Boiled bok choy</i>
	Salad	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>	Quầy salad tự chọn <i>Salad bar</i>
DESSERT		Ổi <i>Guava</i>	Dưa lưới <i>Melon</i>	Táo xanh <i>Green apple</i>	Đu đủ <i>Papaya</i>	Thanh long <i>Dragon fruit</i>

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

