

| PRIMARY (Y1 –Y3) |            | Thứ 2 /Mon<br>5/10   | Thứ 3/Tue<br>6/10  | Thứ 4/Wed<br>7/10  | Thứ 5/Thu<br>8/10  | Thứ 6/Fri<br>9/10   |
|------------------|------------|--|--|--|--|---|
| SNACK (AM)       |            | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free  |
|                  |            | Nho Mĩ<br>Grapes   | Bánh nhân ngọt<br>Custard in bun                           | Gà bột xù nướng<br>Chicken finger                          | Chuối cau<br>Banana  | Bánh mì dừa<br>Coconut bread                                |
| Lunch            | Option 1   | Thịt kho<br>Braised pork                                   | Bò hầm khoai tây<br>Stewed beef w potatoes                 | Gà nấu lagu<br>Stewed chicken                              | Gà chua ngọt<br>Sweet & sour chicken                       | Cá basa chiên sốt cà<br>Pan fried catfish w tomato<br>sauce |
|                  | Option 2   | Bún xào thịt bò<br>Stir fried vermicelli w beef            | Mì ý sốt thịt viên<br>Spaghetti meat balls                 | Bò nấu khoai tây nướng<br>Beef shepherd's pie              | Nui ý sốt bò<br>Penne w beef sauce                         | Phở bò<br>Beef noodles soup                                 |
|                  | Rice       | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                   |
|                  | Soup       | Canh rau dền tôm khô<br>Vietnamese spinach w dry<br>shrimp | Canh Bí đỏ thịt heo<br>Pumpkin soup with minced<br>pork    | Canh cà chua trứng<br>Egg tomato soup                      | Canh chua tép<br>Sweet and sour soup w<br>shrimp           | Canh cải thảo thịt heo<br>Cabbage pork soup                 |
|                  | Vegetables | Bắp cải xào<br>Sautéed cabbage                             | Rau củ luộc<br>Boiled vegetables                           | Rau muống xào tỏi<br>Water spinach with garlic             | Rau củ luộc<br>Boiled vegetables                           | Bông cải xào<br>Sautéed broccoli and<br>cauliflower         |
| DESSERT          |            | Thanh long<br>Dragon fruit                                 | Táo xanh<br>Green apple                                    | Sữa chua<br>Yogurt   | Đu đủ<br>Papaya  | Chuối<br>Banana   |

\*Subject to availability

\*Thực đơn có thể thay đổi



| PRIMARY (Y1 –Y3) |            | Thứ 2 /Mon<br>19/10  | Thứ 3/Tue<br>20/10   | Thứ 4/Wed<br>21/10   | Thứ 5/Thu<br>22/10   | Thứ 6/Fri<br>23/10   |
|------------------|------------|--|--|--|--|--|
| SNACK (AM)       |            | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free       |
|                  |            | Dưa lưới<br>Melon  | Bánh bao Thọ phát<br>Meat bun                              | Xoài<br>Mango  | Bánh mì ham<br>Ham sandwich                                | Bắp xào<br>Stir fried corn                                       |
| Lunch            | Option 1   | Cà ri gà<br>Chicken curry                                  | Trứng cuộn thịt chiên<br>Egg omelet w meat                 | Xíu mại heo<br>Meat balls in tomato sauce                  | Gà chiên nước mắm<br>Stir fried chicken fish sauce         | Thịt bò bột xù sốt teriyaki<br>Breadcrumbs beef w teriyaki sauce |
|                  | Option 2   | Bún gạo xào thập cẩm<br>Stir fried rice noodles            | Nui sốt thịt bò<br>Pasta Bolognese sauce                   | Bánh kẹp thịt bò trứng<br>Beef and egg in bun              | Mì xào thịt bò<br>Stir fried noodles w beef                | Hủ tiếu nam vang<br>Noodles soup                                 |
|                  | Rice       | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice  |
|                  | Soup       | Canh cải xanh thịt heo<br>Mustard greens soup w pork       | Canh khoai mỡ thịt heo<br>Winged yam soup with minced pork | Canh cải thìa nấu tôm<br>Bob choy soup w shrimp            | Canh chua đậu hũ<br>Sweet & sour soup with tofu            | Canh cải dím thịt gà<br>Vietnamese spinach w chicken             |
|                  | Vegetables | Rau luộc<br>Boiled vegetables                              | Đậu que xào<br>Sautéed green bean                          | Rau luộc<br>Boiled vegetables                              | Rau muống xào tỏi<br>Water spinach with garlic             | Cải thảo luộc<br>Boiled cabbages                                 |
| DESSERT          |            | Dưa hấu<br>Watermelon                                      | Táo<br>apple   | Cam<br>Orange  | Đu đủ<br>Papaya  | Chuối<br>Banana  |

\*Subject to availability

\*Thực đơn có thể thay đổi



| PRIMARY (Y1 –Y3) |            | Thứ 2 /Mon<br>26/10  | Thứ 3/Tue<br>27/10   | Thứ 4/Wed<br>28/10   | Thứ 5/Thu<br>29/10  | Thứ 6/Fri<br>30/10   |
|------------------|------------|--|--|--|---|--|
| SNACK (AM)       |            | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free      | Sữa tươi không đường<br>Vinamilk<br>Fresh milk sugar- free |
|                  |            | Táo<br>Apple   | Bánh cuộn xúc xích<br>Rolled sausage                       | Bánh mì kẹp ham<br>Ham cheese sandwich                     | Xoài<br>Mango   | Bánh cà rốt<br>Carrot cake                                 |
| Lunch            | Option 1   | Gà nướng ngũ vị<br>Grilled chicken w five<br>spice         | Chả trứng<br>Egg meatloaf                                  | Thịt nướng xá xíu<br>Roasted pork                          | Gà chiên sốt teriyaki<br>Breadcurmb chciken w<br>teriyaki sauce | Tôm rang me<br>Stir fried shrimp w tamarind                |
|                  | Option 2   | Cơm chiên Dương Châu<br>Fried rice                         | Nui xào bò<br>Stir fried pasta w beef                      | Bún xào tôm<br>Stir fried noodles w shrimp                 | Bánh kẹp thịt viên<br>Meat balls sub                            | Bún bò Huế<br>Noodles soup w beef                          |
|                  | Rice       | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                       | Cơm trắng<br>Steamed Rice                                  |
|                  | Soup       | Canh mồng tơi tôm<br>Vietnamese spinach w dry<br>shrimp    | Canh Bí đỏ thịt gà<br>Pumpkin soup with minced<br>chicken  | Canh khoai tây cà rốt<br>Potatoes and carrot soup          | Canh bí xanh tôm<br>Squash soup w shrimp                        | Canh cà chua trứng<br>Tomato egg soup                      |
|                  | Vegetables | Cải thìa luộc<br>Boiled Bok-choy                           | Đậu que xào<br>Stir fried green beans                      | Rau muống xào tỏi<br>Water spinach with garlic             | Đậu đũa xào<br>Stir fried long beans                            | Cải thảo luộc<br>Boiled long cabbages                      |
| DESSERT          |            | Ổi<br>Guava  | Lê<br>Pear   | Đu đủ<br>Papaya  | Dưa hấu<br>watermelon   | Chuối<br>Banana  |

\*Subject to availability

\*Thực đơn có thể thay đổi

